28
2013

APN e.Book
Towards An Arab School Of Psychological Sciences

الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية

سلسلـــــة الكتـــــاب الإلكترونــــــي:
العــــــــدد 28



الهزيمة النفسيــة

ماهيتها مؤشراتها محدداتها تداعياتها والوقاية منها

دراسة في بناء المفهوم

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة

ربيــــــــع 2013

إصــدارات شبكــة العلــوم النفسيــة العربيـــة

سلسلـــة الكتـــاب الإلكترونـــي: عـــدد 28

الهزيمـــة النفسيـــة

ماهيتها، مؤشراتها، محدداتها، تداعياتها والوقاية منها

دراسة في بناء المفهوم

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة

الفهـــــــــرس

مقتطفـــــــــــــات

الانكسار النفسي أو الانهزامية Defeatism في أعلى معانيها حالة من الشعور بالعجز وقلة الحيلة وانعدام الفاعلية الشخصية في الحياة

أن الشعور بالوحدة النفسية نقطة البدء لكثير من المشكلات التي يعاني منها الإنسان المعاصر خاصة حالة الانكسار والانهزام النفسي.

الهزيمة النفسية أخطر من الهزيمة المادية لأنها تصيب المرء بالإحباط والعجز رغم وجود المؤهلات والعتاد ورغم توافر إمكانيات التجاوز.

غالبًا ما يكون ذوو هذه الحالة النفسية متشائمون بطبيعتهم ويغلب عليهم الهموم وانكسار النفس والاكتئاب وعدم الرضا عن الوجودٍ الذاتي أو العام فضلا عن أنهم على غير وفاق مع العالم ويغلب عليهم مشاعر الخوف والتبلد والمرض وافتقاد الحيوية الذاتية.

فكرة الانهزامية Defeatism بمضامينها الحضارية والثقافية الفكرة الأكثر مناسبة لتوصيف واقع حال الإنسان العربي في الوقت الراهن.

الجانب الأكثر تعقيدًا في حالة الهزيمة الفكرية والحضارية ما يصح تسميته بهزيمة الأفكار والمبادئ والقيم واعتقاد المرء بأن ما تشربه وآمن به من منظومة مبادئ وأفكار وقيم لا جدوى منها ولا أثرًا إيجابيًا لها في تمكينه من حل مشكلاته اليومية، وأن الخلاص في إتباع منظومة مبادئ وأفكار وقيم أخرى

مصطلح الهزيمة الفكرية والحضارية Thoughts &Civilization Defeating كتوصيف عام لحالة التبعية والانقياد للآخر واعتباره أنموذجًا للتقدمي الفكري والثقافي والصناعي

ولا يتجاوز الحد من يدعي أن الشعور بالهزيمة النفسية قد أصبح من الشدة بمكان لدرجة أنه قد أصبح ظاهرة تستحق الدراسة والبحث لتحديد أعراضها

أن هزيمة الذات أقسى على البشر من كل الأسلحة الفتاكة التي اخترعها الإنسان، وهي هزيمة تؤدي في حالة طغيان اليأس إلى الارتماء في أحضان الممارسات الخاطئة التي لا يعود ضررها على الفرد ذاته فقط

الضعف الإنساني سمة تلازم الإنسان من لحظة البداية في خلقه، إلا أن اشتداد الشعور بحالة الضعف هذه واتساع نطاقها ربما يفضي إلى معاناة الإنسان من الشعور بالانكسار والانهزام النفسي، فتشل قدراته ويعجز عن التعامل الإيجابي

أن الهزيمة النفسية ونشرها في المجتمع لتصبح فكراً وانفعالاً وسلوكاً من الخطورة بمكان؛ لكونها الممهدة والسابقة لأي هزيمة حضارية وعسكرية وثقافية ومعنوية وروحية

الهزيمة النفسية ظاهرة تخضع لما تخضع له أية ظاهرة من عوامل تمدها وأخرى تدفعها وتضعفها، وهي تظهر في وقت دون وقت؛ بسبب عوامل مكتسبة في غالبيتها وليست أصيلة في بنية الفرد أو الأمة

تتجسد الهزيمة النفسية في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل

تقترن الهزيمة النفسية بمشاعر الكآبة واليأس والخزى، مع افتقاد الشخص للفاعلية والحيوية الذاتية، مما يدفعه إلى الاستسلام والركون وتقبل واقعه الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره وتبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل والميل إلى استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئًا ماديًا لا حياة فيه ".

الاغتراب النفسي "يعني الشعور بانعدام السيطرة والتحكم فيما يؤديه الفرد من أدوار، فضلًا عن العزلة عن المنظومة القيمية للمجتمع وصعوبة التوقع للسلوك وفقدان المعايير وعدم الالتزام بها

الوهن النفسي حالة من الشعور الذاتي المستمر بالهبوط والضعف النفسي العام ، تقترن بأعراض عصبية وجسمية ، ومن أهم خصائصه الوهن النفسي والجسمي وشدة التعب والإعياء والفتور والإنهاك ، وقد يصل إلى درجة الإنهيار.

الشخصية الإنهزامية شخصية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام والافتقاد للحيوية الذاتية، فضلاً عن انهيار مقاومتها للمتاعب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة السلبية للذات والآخرين، وتوقع الشر والخوف من المستقبل مع الميل إلى تحقير الذات واستصغارها واعتبارها شيئًا ماديًا لا حياة فيه.

الانهزاميون هم من تتملكهم الروح الانهزامية فصاروا يفقدون الأمل في أي شيء، وتصيب هذه الروح الإنسان باليأس والإحباط؛ ومن ثم يدفعه إلى البحث عن حلول إما بالهروب للماضي والعيش فيه والتغني بأمجاده، أو الاستكانة للواقع والرضا به.

الحرب النفسية عبارة عن الاستخدام المدبر لفعاليات معينة معدة للتأثير على آراء وسلوك مجموعة من البشر، بهدف تغيير نهج تفكيرهم وأساليب انفعالهم وفعلهم لتحدث حالة من الانهيار المعنوي والاستسلام النفسي وما يصاحبه من انعدام الفاعلية وفقدان الهمة وتحقير الذات واستصغارها والاستهانة بها

تسمى الهزيمة النفسية في بعض التحليلات الأدبية "التعبير الصامت عن الاستسلام التام للمصير دونما قدرة على القيام بأي فعل إرادي لتغيير وجهة الحياة الشخصية"

الشعور بالهزيمة النفسية شيء مرعب، إذ يحيا مِن تسيطر عليه حياة فارغة من أية مقوّمات ايجابية ومن أي معنى أو قيمة للحياة

معنى الانهزام النفسي فيما هو شائع عبارة عن استصغار النفس واستذلالها وانكسارها أمام الآخر وأمام الذات، وانهيار مقاومة النفس عن مجابهة الواقع نتيجة عدة عوامل، تكسب المرء إحباطاً مزمناً، وتجعله يحس "بأنه محطم النفس خائر العزيمة، وأنه ليس جديراً بمجابهة الحياة.

يمثل الخواء النفسي أو خواء المعنى المظهر الرئيسي لعدم التوازن بين التقدم المادي والحضاري والتقني الرهيب والجانب المعنوي والأخلاقي من الشخصية، مما يخلق صيغة حياة مولدة لمشاعر الانكسار والهزيمة النفسية.

هذا الخواء النفسي دالة لافتقاد المرء الرغبة والإرادة والقدرة على الكشف عن معنى الحياة نتيجة الابتعاد عن القيم الروحية والدينية والانغماس في الملذات والسعي وراء الشهوات التي لا حد بطبيعة الحال لإشباعها.

الشعور بالهزيمة النفسية المكون الرئيسي لحالة الاكتئاب واليأس والتشاؤم، وأن التمسك بالقيم الروحية في المقابل السبيل للوصول إلى النقيض المنطقي للهزيمة النفسية وهي حالة الاعتزاز بالذات وبالآخرين وبالعالم بصورة عامة، وبالتالي الإقبال على الحياة والترحيب بها والاندفاع الإيجابي لتجويدها بهمة وحيوية ذاتية

الهزيمة المعنوية يقين بأن التفوق مكون أساسي لدى الآخر ولا يمكن أن تتبدل الأدوار سوى بمعجزة لا سبيل إلى استحضارها وتتخلق على أرضية هذه القناعة حالة الاستسلام والانقياد للآخر

العصّاب فيما يرى كثير من الباحثين تجسيد لعجز الانسان عن الافلات من قبضة الماضي ومن عبء تاريخه ، أو إلى المستقبل حيث الوعد الهلامي بالنصر القادم بالارتكاز على ما يصح تسميته بالتفكير المرتكز على الأمنية والرغبة. وكلا الميدانين تأصيل لفكرة الانتحار الحضاري.

الهزيمة المعنوية يقين بأن التفوق حق من حقوقهم الأصيلة ولو كان الواقع يكذب ذلك اليقين، ويكون خريق التعصب للثقافة والتعالي على الآخر مسار التفكير وبؤرته.

الهزيمة الثقافية حالة فكرية تجسد مشاعر تنكر الشخص لميراثه الثقافي وهويته الثقافية واعتقاده في تهافته ولا جدواه، وتسليمه بأن ثقافة الآخر هي الأنموذج المعياري للحياة، وترسخ عقلية الهزيمة التي تعني الإتكال على الغير في صُنع الحاضر وإستشراف المستقبل بل وفي تحرير الذات.

الهزيمة المعنوية إنكسار إرادة تطوير الذات والارتقاء بها، مما يشل طاقات وإمكانيات الفرد ويدخله في حالة من الركون والاستسلام والتبعية.

الهزيمة الروحية.الارتباط التام بالواقع المادي المرئي دونما اعتبار لأي قوة روحية مفارقة، وبالتالي الاستسلام لهذا الواقع وتضمين قوانيه في قياس ما يمكن تسميته المنفق ـ العائد المادي المحسوس.

الهزيمة الأخلاقية.اندفاع الفرد باتجاه تفعيل ما يعرف بأخلاقيات اللحظة واغتنام الفرص وإعلاء الذات على الآخر كل الآخر، مع الميل الدائم إلى تحقيره وإهانته وكسر خاطره دون وازعٍ أو رقيب أخلاقي، فضلا عن القنوط واليأس من رحمة الله وبالتالي الإيغال في المفاسد وصولاً إلى نهاية طريقه.

الهزيمة الاجتماعية شعور الفرد بأن نسق وشبكة العلاقات الاجتماعية قائمة على القهر والاستبداد، وأن الأسلوب الوحيد للتعايش معه المسايرة والانقياد لمضامينه ومعاييره الحاكمة. والانهزام الاجتماعي عامل موهن لقوة الإنسان، ويفضي في نفس الوقت إلى مجموعة متنوعة من التأثيرات السلوكية السلبية مثل الانسحاب الاجتماعي، فقدان الحيوية الحركية، تدني السلوك الاستكشافي، انخفاض سلوكيات السعي للاستمتاع

الاغتراب النفسي الشعور بالانفصال عن خبراتنا الداخلية، أو الافتقار إلى الوعي بها، حيث لا يستطيع المغترب أن يدرك من يكون، أو بماذا يشعر فذاته غريبة عنه ولا يشعر بما يحدث في داخله

الوهن النفسي هو حالة من الشعور الذاتي المستمر بالوهن النفسي العام ، الذي يصحبه أعراض عصبية وجسمية ، ومن أهم خصائصه الوهن النفسي والجسمي وشدة التعب والإعياء والفتور والإنهاك ، وقد يصل إلى درجة الإنهيار ، وهو يكاد يكون حالة من " التعب المزمن " . ويطلق عليه البعض أسم " الإنهيار العصبي " أو " الضعف النفسي " أو " الإعياء النفسي " أو " استجابة الضعف " أو " متلازمة التعب " أو " رد فعل الضعف " Asthenic Reaction

الشخصية الهازمة للذات وهذه الشخصية تظهر قبولاً واضحاً للعنف من قبل الآخرين وتتلذذ به. ويظهر في بداية الرشد؛ فغالباً ما يتجنب الفرد الخبرات السارة أو يركز على الخبرات والعلاقات التي تمثل معاناة بالنسبة له، ويمنع الآخرين من مساعدته في التخلص من هذه المشاعر. ويختار الناس والمواقف والعلاقات التي تشعره بخيبة الأمل والفشل وسوء المعاملة؛ ويدخل وينخرط في أنشطة تتسم بالتضحية المزيفة بالنفس

العجز المتعلم حالة من التبلد السلوكي العام مع الاعتقاد بعدم جدوى أي مجهود أو محاولة للتعلم أو للتغلب على المشكلات حتى المشكلات الحياتية البسيطة

الهزيمة النفسية حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترن بالكآبة واليأس والخزي، والافتقاد للفاعلية والحيوية الذاتية

قطع واقعنا شوطاً طويلاً وبالغاً في الانهزام النفسي التام بحيث أقصى هويتنا الحقيقية عن حياتنا وتنظيمها، فاستحال معه البناء النفسي للكثير من أبنائنا هشًا قابلاً للانكسار مع شعور مطبق بالدونية واللاقيمة

عقدة الذنب حالة تختلف عن حالة الشعور بالذنب فالأخيرة ناتجة عن قيام الشخص بعمل معين لا يرضاه ضميره، أما عقدة الذنب فهي شعور مطلق غير واضح المصدر بالذنب ، تؤدي بصاحبها إلى استصغار الذات وتحقيرها ، فيشعر بأنه مذنب حتى لو لو يقم بعمل يستدعي ذلك، ويرى في أبسط أخطائه ذنوباً لا تغتفر

إن مَن يعاني من عقدة ذنب يندفع من تلقاء نفسه، تدفعه حاجة لا شعورية إلى عقاب نفسه ، سواء كان هذا العقاب مادياَ أو معنوياَ وذلك بالتورط وتكرار الأفعال التي تضر بجسمه أو ممتلكاته أو سمعته أو عمله

الشعور بالخزي شعور مهين للذات نابع من التسليم بعجزها وبؤسها وقلة حيلتها وضعفها بالمقارنة بالآخرين ويقترن كل ذلك بحالة من الخوف من التعري والافتضاح أمام الآخرين ليجتر مأساته بصمت وتألم

ومن سمات الشخص المصاب بعقدة استصغار الذات : العدوان والإستعلاء والزهو الشديد والتظاهر بالشجاعة والمبالغة في إهانة الذات . وقد يحاول لفت الأنتباه إليه بالتفاخر الكاذب والتباهي الزائف والاختلاق والكذب أو التأنق غير المحتشم في الملبس او التحذلق في الكلام.

تشيء الذات

Depersonalization: حالة نفسية يفقد معها الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعه الذاتي، ويتعامل مع ذاته كشيء مادي لا حياة فيه

يعرف عجز الإنسان المقهور المهزوم نفسيًا عن التحكم بمصيره، باضطراب الديمومة وأبرز مؤشراته تضخيم الماضي والمعاناة من الحاضر وانسداد آفاق المستقبل وبالتالي انعدام الشعور بالأمن

وتشييئ الذات أو تفكيك الشخصانية نزع للصفة الإنسانية الحية عن هذه الشخصية وجعلها شيئ لا حياة فيه، يمارس دور المفعول به على الدوام

ويعتمد الانهزامي في تفكيره على ما يعرف بالتفكير بالتمني ، وهو تفكير يعفيهن مشقة العمل وجهد النظر والتأمل في طبيعة مشكلاته والتفكر في حلول واقعية تخرجه من هذا النفق المظلم الذي يقبع فيه

ومن المظاهر السلوكية للهزيمة النفسية كذلك التفرنج وتغريب الذات فكرًا وانفعالاً وسلوكاً في كل شيء في الجلوس والقيام وفي اللباس وفي جميع مظاهر العلاقات الاجتماعية وجميع شؤون الحياة وفي طريقة التفكير والآمال والطوموحات مع الاعتقاد بأن هذا التفرنج سبباً للافتخار والاعتزاز والتمدن والرقي.

الشخصية الإنهزامية تمارس لا شعوريًا ما يصح تسميته بقهر الذات، وقد يكون قهر الذات اخاراً لا فكاك عنه لممارسة الوجود من خلاله، إلى جانب قهر المكان وقهر الزمان، ويوصل الشخص إلى الاستسلام والركون وبالتالي مخاصمة الفعل الإبداعي

الشخصية الإنهزامية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام، فضلاً عن انهيار مقاومتها للمتاعب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة السلبية للذات والآخرين، وتوقع الشر والخوف من المستقبل.

الشخص الإنهزامي شخص يتلذذ بالمهانة والهزيمة فهو يستدرج الآخرين لكي يسيئوا إليه أو يتهربوا منه أو يقاطعوه ثم بعد ذلك يشكو من قسوة الناس و عدم احترامهم له

الشعور السلبي المتمثل في جلد الذات ينبع من رغبة دفينة بالتغلب على الفشل و لكن ليس عن طريق مواجهته وإنما بالهروب منه أو ما يعرف بالهروب إلى الداخل حيث ينزوي الإنسان ويتقوقع داخل هذا الحيز الضيق من الشعور بالعجز والفشل

جلد الذات إضافة إلى كونه حالة مرضية تستوجب العلاج، الخيار الأسهل الذي يلجأ إليه الإنسان في حالة الهزيمة النفسية

ثقافة جلد الذات هي المسؤولة عن توسّل ضحاياها بالاساليب الدفاعية كرد فعل على اليأس من الانعتاق من الخوف

جلد الذات حيلة نفسية يلجأ إليها الضعفاء والانهزاميون والمنافقون، كي يتملصوا من أداء الأدوار التي يتوجب عليهم تأديتها للخروج من واقع الهزيمة.

أن ثقافة جلد الذات هي ثقافة عربية بامتياز وذات خصوصية حصرية في البيئة المصرية على وجه التحديد لما لها من إرث ثقافي لا تخطئه عين الباحث التاريخي

يلجأ ذوو الشخصية الانهزامية عادة إلى حيلة التبرير القائمة على تشويه الذات وتشويه الواقع

فعلم النفس الإيجابي هو المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني

ومن ملامح الشخصية الإنهزامية كذلك الميل لتعميم الخطأ والفشل في قضية أو مهمة ما على سائر القضايا والأمور والمهام المشابهة.

الصمود النفسي المكون المركزي للشخصية الصامدة نفسيًا وغير القابلة للانكسار ويشير إلى "عملية دينامية تتضمن التوافق الإيجابي مع محن ومصاعب الحياة

أن الإحساس بالضياع شعورًا ملازمًا لذوي الشخصية الانهزامية، ويرى الإنسان الضائع كل ألوان الحياة لون واحد ويحول الأيام إلى توائم متشابهة

الشخصية المهزومة نفسيًا هي تلك الشخصية القابلة للانكسار والتي تفقد الفاعلية والحيوية الذاتية وتستلم للظروف وتنقاد إليها وتهين ذاتها وتحتقرها وتتعامل مع ذاتها كشيء مادي لا حياة فيه، فضلاً عن روح التشاؤم والتفكير الانهزامي

فليس الإنسان مجرد جسد، لأن هذا الجسد يفقد فاعليته بل وإنسانيته إذا أهملت فيه الروح بقتل الطموح ونسيان حوافز العمل والرغبة في استمرار الحياة على درجة من الوعي ترفض الاستسلام وتتأبى عن الخمول والركود بمحاولات تجاوز الذات المحبطة إلى الذات الخلاقة والمبدعة.

الانهزاميون والمستضعفون الذين ينظرون إلى ذواتهم بنظرة سلبية غالبا ما يجلدون أنفسهم بأنفسهم وينزلون مقامهم الإنساني أدنى منزلة لتشكيكهم الدائم بقدراتهم وطاقاتهم الداخلية.

إن القلق والخوف من المستقبل هما الهاجس الجاثم فوق صدر الإنسان الحديث الذي فقد الإيمان بقيمته وقدراته واندفع فاقدًا لوجهته الحياتية بدخوله في دائرة الهزيمة النفسية.

أن دوام إخفاق الفرد وفشله في كل ما يقصد من أهم محددات تخليق حالة الهزيمة النفسية

ذات الإنسان ليست جسمه فهي تقف خارجاً عنه وتنظر إليه كموضوع

يعيش المقهورون صراعاً داخلياً بين أن يكونوا أنفسهم وأن يكونوا قاهريهم، إلا أنهم لا يستطيعون الانفلات من سلطة قاهريهم

أن توجهات قهر الأنا من العوامل النفسية الأكثر تأثيرًا في تخليق حالة البلادة السلوكية والافتقاد للحيوية وتعريض الذات لمواقف الإهانة.

مقدار ما تزداد مساحة الخوف في الداخل الإنساني، بمقدار ما تضيق مساحة الشعور بالحب والشجاعة والإحساس بالكرامة والتواد والرحمة

أن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تتعرض لها الإناث في المجتمع تنحو بهم باتجاه إدراك أنفسهن كأشياء أو كمفعول بهن على الدوام مما يجعلهن يتبنين ما يعرف بمركز التحكم الخارجي مع الانخفاض العام في مستوى الدافعية

كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين توجه قهر الأنا، والمستوى المرتفع من القلق، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين توجه قهر الأنا وكل من التحصيل الدراسي، وإدراكات الذات، والدافعية الخارجية

يمثل العيش في وسط معروف بالانهزام واحتقار الذات محددًا رئيسيًا للدفع باتجاه الشعور بالهزيمة النفسية

المراهقات الموهوبات أكثر ميلاً إلى التنكر لمواهبهم وإخفائها إيثارًا للمسايرة الاجتماعية والامتثال الذي تتحدد بموجبه رتبتها في أوضاع المكانات الاجتماعية

ما يفعله الكبت والاستبداد والقهر في البناء النفسي لمن يتعرض له بصورة مستمرة، فهو من بين المحددات التي تخلق الاحتقار والانهزام النفسي

اضطراب تفكك الهوية أو تشظي الهوية Dissociative Identity Disorder وهي حالة شديدة من تبني الشخص لهويتين متعارضتين، هوية حالة وهوية متحكمة

تكون مشاعر الهزيمة النفسية جزءًا من اضطرابات الضغوط التالية للصدمة Post Traumatic Stress Disorders، وتصبح هي بذاتها حالة مرضية مع تتالي خبرات التعرض للصدمات والفشل في المواجهة

أخطر ما بخم عن العولمة الثقافية دفع الكثيرين للتفكير بعقلية الآخر واستصغار الذات مقارنة به، والتخلي عن مقومات الفكر وأسسه الاخلاقية دفع بقضايا لاتقبل الخلاف إلى واجهة الخلاف وبطريقة لاتراعي خصوصيات المجتمعات ومعتقداتها الدينية

عندما يصبح الإنسان في موقف عاجز عن التعامل مع الأمور الحياتية وتحدياتها، يصبح كثير الاعتمادية على الإسقاط بمعنى تحميل الآخرين مسؤولية الفشل

يكون الإنسان المقهور والمغلوب على أمره في عملية التماهي بأحكام المتسلطمن ناحية توجيه عدوان المتسلط إلى نفسه وليس للمتسلط مما يشكل مشاعر بالذنب ودونية تقلل في قيمة الذات وينخرط في عملية نفسية وهي الحط من قيمته كإنسان، وقيمة الجماعة التي يعيش معها

لا يؤسس ذوو الشعور بالهزيمة النفسية تقييم ذاتهم من رؤية داخلية، ويعتمدون في تقييمهم لأنفسهم دائمًا على تقديرات الآخرين.

يميل ذوو الشعور بالهزيمة النفسية إلى التعاسة والكآبة الذاتية مع الاعتقاد بأنه لا يوجد في الكون من يعاني من مآسي ونكبات شخصية مثلهم

كلّ منّا يسكنه شخص آخر مهزوم، على نظم التنشئة والتعليم والتعلم جعله حبيس مهملات الفشل بتوفير فرص وخبرات بخاح متنوعة؛ لأنّه إن استيقض من الداخل فجأة يصعب كبت جماحه.

يوجد لدى ذوي الشعور بالهزيمة النفسية قصور في الإحساس بهوية الأنا؛ فغالبًا ما لا يستطيعون تحديد معنى الحياة والهدف منها ودورهم فيها؛ وبالتالي تذوب شخصياتهم في الآخرين مع سرعة التشتت والارتباك

ضرورة إسقاط الأوهام الذهنية الدافعة باتجاه الركون للتقليد، وتفكيك ثقافة الخوف في بنية نظم التنشئة الاجتماعية والتعليم والتعليم، وإعادة الاعتبار للمتعلم، وتضمين مبدأ "التنمية حرية" في سياق عمليات التعليم والتعليم.

إعادة هيكلة نظم التعليم والتعليم على مستوى المنطلقات النظرية والبناء والوظيفة بإقرار نظم تعليم وتعليم مرتكزة على الإبداع لتكوين الشخصية الناضجة المستنيرة القادرة على التفكير والإبداع

توطين الثقة بالنفس داخل المتعلم واستحضار القيمة السامية للإنسان، بتفعيل مضامين مسلمة رئيسية مفادها " الإنسان الكائن الوحيد الراغب في التحرر النفسي والساعي إليه"

التفاؤل الحقيقي أو الواقعي هو ذلك التفاؤل الذي يدفع الإنسان باتجاه حل مشكلاته من خلال رؤية الواقع ووصفه وتفسيره بدون مزايدة وتلمس كل جوانب الخير فيه.

توطين الهوية الثقافية والحضارية والروحية للمجتمع في أساليب التنشئة الاجتماعية ومناهج وأنشطة وخبرات التعليم والتعلم

من يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس المرونة النفسية هم الأشخاص القادرون على النظر إلى المشكلات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها.

هزيمة الإنسان لا تأتي إلا من الداخل وأن النفس الإنسانية مهما كانت قوة المؤثرات الخارجية لا تهزم من الخارج

يتميز ذوو المستويات العالية من المرونة النفسية بالقدرة على تحمل الغموض، وبالتالي لا يندفعون هكذا بدون وعي إلى صنع واتخاذ قرارات متعجلة مبتسرة. إذ هم قادرون على التريث والتدبر ومعالجة الأشياء أو الأحداث تأمليًا قبل اتخاذ قرار بفعل أو تصرف معين.

ترتبط فعالية الذات جزئيًا على الأقل بمعرفة المرء لمكامن قوته وباطن ضعفه وتركيزه على حسن توظيف مكامن قوته لتمكينه من التوافق الإيجابي مع أحداث ووقائع الحياة

الهزيمة النفسية فيما يُعتقد حالة وجودية ترتبط مباشرة بالمعاني التي يكونها المرء عن نفسه وعن الحياة وعن الغرض منها

أن فعالية الذات ليست مجرد رضا المرء عن ذاته، بل إنها مجموعة من المهارات المرتكزة على فكرة التمكن من التوافق مع أحداث ووقائع الحياة الإيجابية والسلبية.

الهزيمة النفسية دالة لحالة الانكسار النفسي للإنسان بما يصاحبها من شعور بالدونية والإحباط وفقدان الهمة والبلادة السلوكية والإذعان للآخر وللظرف والسياق

من يحصلون على درجات مرتفعة على مقاييس المرونة النفسية لديهم رغبة وإرادة وقابلية عالية لتجريب الأشياء والاعتقاد بأن المحاولة والخطأ بل والفشل أحيانًا جزءًا من الحياة.

الهزيمة النفسية تجسيد لحالة الضياع النفسي العام، فهي حالة تصف من يعيشون بدون أهداف واضحة في الحياة، وليس لديهم اتجاه إيجابي نحو الحياة يضبط إيقاع تصرفاتهم وكأنهم يدورون بحلقة مفرغه ويقعون ضحايا الاهواء والمصالح وعدم ظهور الرؤية بشكل واضح

لذا يجب أن يُصار إلى إعادة قراءة ما سمي بظاهرة الهزيمة النفسية على أرضية المنحى الظاهرياتي كمنحي فلسفي له تضمينات نفسية.

الموت النفسي مظهر رئيسي من مظاهر تشيؤ الذات فالإنسان موجود بجسمه ويعيش مع الناس ويتعامل معهم ولكن مشاعره وأحاسيسه معطله ، فهو مثل الآلة يأكل ويشرب وينام ويحتقر ويهين ويزدري ويحسد ويكره وييأس ويتشائم ويقنط ويتبلد سلوكيًا

الهزيمة النفسية تجسيد لحالة الاستضعاف النفسي المفضية إلى التقاعس وافتقاد الحيوية الذاتية والركون والاستسلام للواقع والوجهة والمسار، وتمثل وفقاً للفهم الديني ظلم بين للذات

الحياة النفسية عملية صيرورة وظيفية وانبثاق دائم للتجدد والتحول الإيجابي، فإذا فقدت حياة الإنسان خاصية التجدد والمثابرة والتحول الإيجابي، أصبح كائنًا حيًا على المستوى البيولوجي فاقدًا لكل فاعلية وحيوية، ومفتقدًا لانفعالات البهجة والسرور (للمزيد راجع: ندره اليازجي، 2011) .

الهزيمة النفسية النقيض النفسي للشخصية الشافية للذات Self healing Personality؛ لكون الأخيرة شخصية مندفعة في مسار الانعتاق النفسي من الاستسلام والركون لمرارة الواقع ، والترحيب بالإثمار والتجديد السلوكي، واعتبار مصاعب الحياة وأزماتها فرصًا ممتعة للتعلم والارتقاء بالذات.

الهزيمة النفسية تجسيد لحالة الفراغ الروحي وأن حالة الضياع النفسي ذات علاقة مباشرة بالفراغ الروحي

الهزيمـــــــــــة النفسيـــــــــــة

مقدمـــــــــــة

الانكسار النفسي أو الانهزامية Defeatism في أعلى معانيها حالة من الشعور بالعجز وقلة الحيلة وانعدام الفاعلية الشخصية في الحياة والتعاسة العامة، وهي دالة في جزء منها على الأقل للتعرض للأحداث الصادمة والظروف العصيبة والأحداث الحياتية الضاغطة، خاصة إذا صادفت بناء نفسيًا هشًا قابلاً للانكسار نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية، فضلاً عن ارتباطها بالتعرض لعمليات القهر والإكراه بما لها من تأثيرات سلبية على شخصية المقهور.

وهي حالة مرضية حقيقة وليست وصفا اخترعه خيال الشعراء أو الأدباء أو الفلاسفة تجاوبًا مع عطاء التقدم الحضاري الذي أضفى تعقيدًا وتسارعًا غير مسبوقًا وغير محدد الاتجاه، وما صاحبه من انفجار في سقف الآمال والطموحات، دونما امتلاك لأدوات تحقيقها، ومن المؤكد أن الهزيمة النفسية أخطر من الهزيمة المادية لأنها تصيب المرء بالإحباط والعجز رغم وجود المؤهلات والعتاد ورغم توافر إمكانيات التجاوز.

ويُعْتَقَدُ على المستوى النظري أن التحديث والتقدم يستتبع التحضر الإنساني والتراجع الدائم للعنف، فضلاً عن ارتباطه الإيجابي بالاندفاع نحو الحياة والفاعلية الشخصية والهمة الذاتية لكن للأسف ثبت خطأ هذا الاعتقاد ومؤشرات تأييد هذا الموقف كثيرة لا تخطئها عين رجل الشارع فضلا عن الخبير.

إذ يؤكد هذا المعنى رايز مان Riesman (1995) بإشارته إلى أن معظم الأفراد لا يستطيعون التعايش مع متطلبات التقدم التكنولوجي الهائل الذي يعجز الفرد عن ملاحقته، فضلا عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية نتيجة التحولات السريعة مما أدي إلى تعرضهم للكثير من صور الشعور بالوحدة النفسية والاغتراب النفسي ، وأن الشعور بالوحدة النفسية نقطة البدء لكثير من المشكلات التي يعاني منها الإنسان المعاصر خاصة حالة الانكسار والانهزام النفسي.

وخلال السنوات القليلة الماضية بدأ أطباء القلب يتحدثون صراحة بأن ثمة مرض يُدعى «متلازمة القلب المفطور» أو المكسور Broken heart syndrome وهي حالة مرضية تصف إصابة عضلة القلب muscle heart النابضة بالضعف المفاجئ نتيجة للتعرض لأزمات نفسية حادة، وهو ما يُؤدي إلى حصول فشل (عجز) القلب heart failure عن ضخ الدم بالقوة المعهودة له قبل التعرض لتلك الضغوط النفسية، وتسمى هذه الحالة في بعض أدبيات الطب بمتلازمة مرض القلب الناجم عن التوتر النفسي» stress cardiomyopathy.

ومن الزاوية النفسية نجد أن حالة الانهزام النفسي وإن كانت تفتقد مثل هذه التسمية في أدبيات الصحة النفسية والأدلة التشخيصية للاضطرابات النفسية والسلوكية، إلا أن لدراستها تاريخا طويلا نسبيًا تحت مسميات أخرى مثل "العجز المتعلم Learning helplessness " والاغتراب النفسي Psychological Alienation، والقصور في الكفاءة الشخصية وانخفاض فعالية الذات، وحديثًا تحت مسمى " الشخصية القاهرة للذات أو الشخصية الهازمة للذات Self Defeating Personality " والأنا المنكسرة Fragile Personality وإن كانت ذات دلالات تختلف إلى حدٍ كبير عما نعنيه بمصطلح الهزيمة النفسية في الدراسة الحالية؛ لكونها تكتسي فيما نظن معنى قريبًا من متلازمة مرض القلب الناجم عن التوتر النفسي، وهو "حالة الانهزام النفسي الناتج عن الشعور بالإهانة والعجز "، وغالبًا ما يكون ذوو هذه الحالة النفسية متشائمون بطبيعتهم ويغلب عليهم الهموم وانكسار النفس والاكتئاب وعدم الرضا عن الوجود الذاتي أو العام فضلاً عن أنهم على غير وفاق مع العالم ويغلب عليهم مشاعر الخوف والتبلد والمرض وافتقاد الحيوية الذاتية.

مشكلـــة الدراســـة

أدى تعقد الحياة الإنسانية في مجتمعاتنا المعاصرة إلى تفاقم صعوبات الحياة وتعددت مشاكل الإنسان وزادت الأعباء وأصبح من الصعب على الإنسان تحقيق معظم حاجاته وطموحاته أو أن يسلك في الحياة دون معاناة أو ألم، وهذه الظروف الحياتية الصعبة والمتلاحقة بما فيها الظروف المادية الصعبة والتغيرات السريعة التي طرأت على مجتمعاتنا العربية والتحديات التي تواجه هذه المجتمعات والحروب المتلاحقة والعدوان والدمار وغير ذلك زادت من معاناة الإنسان وصراعاته الفكرية والنفسية كما زادت من الضغوط النفسية ومن حالات الإحباط والقلق والحرمان والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والاغتراب والشعور الانكسار والانهزام النفسي، وجعله ذلك يفقد توازنه العقلي والنفسي ويعرضه إلى العديد من الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ويضعف قدرته على العمل والعطاء والإنجاز، ودفعه باتجاه الاستسلام والركون للواقع بكل تفاصيله.

وتتبلور الاتجاهات الفكرية في كل عصر على نحو ما تفيد عطيات أبو العينين (2007) حول فكرية أساسية تكون الطابع المميز لهذا العصر، ففي مصر

الفرعونية برزت فكرة الخلود، وفي الحضارة اليونانية القديمة برزت فكرة الوجود Ontology، وأفرزت الثورة البرجوازية فكرة المساواة والحرية Equity & Freedom، أما في عصر التحديث والتصنيع برزت فكرة الميكنة والتشيؤ، وفي عصرنا هذا أصبحت فكرت الاغتراب Alienation الفكرة الجوهرية التي تعبر عن أزمة الإنسان المعاصر.

وتجدر الإشارة إلى أن الاندفاع المتسارع نحو تقبل المضامين الفكرية والثقافية لفكرة العولمة Globalization التي تمثل الفكرة الناظمة لمجتمعات ما بعد الحداثة ولد مظاهر سلوكية يتعذر في واقع الأمر تفسيرها بفكرة الاغتراب النفسي المشار إليها، ويرى الباحث من جانبه أن فكرة الانهزامية Defeatism بمضامينها الحضارية والثقافية الفكرة الأكثر مناسبة لتوصيف واقع حال الإنسان العربي في الوقت الراهن.

ويتحدث الكثير من رواد البحث الاجتماعي في العالم العربي في الوقت الراهن عن مصطلح الهزيمة الفكرية والحضارية Thoughts &Civilization Defeating كتوصيف عام لحالة التبعية والانقياد للآخر واعتباره أنموذجًا للتقدمي الفكري والثقافي والصناعي، وتزايد هذا الحديث مع تنامي واتساع فضاءات العولمة واعتبارها قدر محتوم لا تملك المجتمعات العربية عنه فكاكًا، وما مظاهر الاستهلاكية العمياء إلا مؤشرًا كافيًا للتدليل على صحة هذا التوجه، فهناك مجتمعات تنتج وتملك ما يصح تسميته "سر الصنعة والملكية الفكرية " "Knowing How" ، ومجتمعات تستهلك ذلك المنتج، فضلاً عن أن مظاهر التحديث المعاصرة التي تتبدى على شباب العالم العربي من نوعية ملبس وأسلوب تحدث وأجهزة اتصال بل وطريقة تفكير إلا مظاهر مرتبطة بهذه النزعة الاستهلاكية المؤصلة لما يصيح تسميته بالتشيؤ [1].

ولعل الجانب الأكثر تعقيدًا في حالة الهزيمة الفكرية والحضارية ما يصح تسميته بهزيمة الأفكار والمبادئ والقيم واعتقاد المرء بأن ما تشربه وآمن به من منظومة مبادئ وأفكار وقيم لا جدوى منها ولا أثرًا إيجابيًا لها في تمكينه من حل مشكلاته اليومية، وأن الخلاص في إتباع منظومة مبادئ وأفكار وقيم أخرى غالبًا ما تكون منظومة من يتصور أنه يمتلك القوة الفكرية والعلمية، تحت تأثير الغزو الفكر وانهيار منظومة التعليم والتعلم التي تعايش معها، وتتأتي هذه الحالة أيضًا عندما يستطيع القوي إيهام الضعيف بأنه قوة لا تقهر وبأنه أدرى وأعلم بما يصلح وما لا يصلح له، وبأنه لا حيلة له دون اللجوء إلى القوى والسير في ركابه والائتمار بأمره. .

وإذا كان من اليسير نسبيًا فهم مظاهر الهزيمة الفكرية والحضارية ومؤشراتها العامة وعوامل تخليقها بالنحو التي هي عليه، يتعذر قبول شكل مرعب آخر من الهزيمة يبدو مجسدًا لمظلة عامة في واقع الأمر للحالة النفسية

العامة للكثير من شباب العالم العربي ونقصد به الهزيمة النفسية مما قد ينبئ بتجذر الهزيمة الفكرية والحضارية ليس في بينة المجتمعات وحسب، بل بتخليق آليات إنتاجها في المستقبل القريب كذلك.

ولا يتجاوز الحد من يدعى أن الشعور بالهزيمة النفسية قد أصبح من الشدة بمكان لدرجة أنه قد أصبح ظاهرة تستحق الدراسة والبحث لتحديد أعراضها وأسبابها ووسائل الحد من انتشارها والوقاية منها .

ومع تسليمنا بأن الضعف الإنساني سمة تلازم الإنسان من لحظة البداية في خلقه، إلا أن اشتداد الشعور بحالة الضعف هذه واتساع نطاقها ربما يفضي إلى معاناة الإنسان من الشعور بالانكسار والانهزام النفسي، فتشل قدراته ويعجز عن التعامل الإيجابي مع أي موقف أو حدث أو مشكلة.

وحالة الهزيمة النفسية حالة مرضية ، مؤشراتها بادية وقابضة بملابستها على البنية النفسية العامة للكثير من الشباب في عالمنا العربي على وجه الخصوص، وغير مصنفة في منظومات أدلة التصنيف العالمية للاضطرابات النفسية والسلوكية كالدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي، والنشرة الدولية العاشرة للاضطرابات النفسية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية .

وتتصف حالة الهزيمة النفسية بخصوصية تستوجب دراستها وتحديد ملامحها، فضلاً عن كونها ذات أبعاد متعددة تحتاج إلى مزيد من التقصي والبحث، وتختلف هذه الحالة عن الحالات النفسية التي توصفها مفاهيم نفسية أخرى مثل كالاغتراب النفسي والعجز المتعلم والإعياء النفسي

والهزيمة النفسية ظاهرة تخضع لما تخضع له أية ظاهرة من عوامل تمدها وأخرى تدفعها وتضعفها، وهي تظهر في وقت دون وقت؛ بسبب عوامل مكتسبة في غالبيتها وليست أصيلة في بنية الفرد أو الأمة؛ وبالتالي تأتي مشروعية التساؤل عن محددات تخليق الدفع باتجاه الهزيمة النفسية، وعوامل الوقاية منها.

خاصة وأن هزيمة الذات أقسي على البشر من كل الأسلحة الفتاكة التي اخترعها الإنسان، وهي هزيمة تؤدي في حالة طغيان اليأس إلى الارتماء في أحضان الممارسات الخاطئة التي لا يعود ضررها على الفرد ذاته فقط، ولكنه ضرر تتسع دائرته لتشمل الآخرين، وقد يُحدث أضرارا جسيمة بالمجتمع كله وليس بشريحة محددة منه، ومن هنا تأتي ضرورة دراسة هذه الظاهرة بتبيان الظروف الشارطة لها والتداعيات المرتبطة بها وسبل الوقاية منها وعلاج المصابون بها.

ويصبح السؤال الملح والدافع للبحث عن إجابة له هل لهذه الحالة محددات تكوينية خاصة بالأسلوب المزاجي للشخص؟ أم تراها دالة للتفاعل بين محددات تكوينية وظروف بيئية تفضي إلى الإصابة بهذا الضعف الشديد والانفطار المخلق للهزيمة النفسية بتجلياتها الموصفة؟.

وبالتالي يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية على النحو التالي : ما ماهية مفهوم الهزيمة النفسية؟ وما مؤشراتها وأبعادها، ومحدداتها؟ وكيف يمكن قياسها؟ وما السبيل إلى الوقاية منها؟

وتأسيسًا على ما سبق، تحاول الدراسة الراهنة الإجابة عن الأسئلة التالية:

(1) ما ماهية الهزيمة النفسية؟

(2) ما أبعاد الهزيمة النفسية؟

(3) ما محددات تخليق الهزيمة النفسية؟

(4) ما خصائص الشخصية المهزومة نفسيًا؟

(5) ما طرق قياس الهزيمة النفسية؟

(6) ما طرق الوقاية من الهزيمة النفسية ؟

مبـــررات الدراســـة وأهدافهـــــا

الناس معلمون في فهم نفسية الآخر. وفي كثير من المواقف يسهل علينا فهم سلوك الآخر وتوقعه. إلا أن الكيفية التي يتم بها هذا الفهم ما زالت غير واضحة لدى الباحثين.

وما من حالة نفسية أكثر استعصاءًا على الفهم من حالة الانكسار النفسي أو الهزيمة النفسية التي تتبدى مؤشراتها جلية في حلك وترحالك بين مواقف التفاعلات الحياتية المختلفة سواء مواقف تفاعل اجتماعي أو مواقف تعليم وتعلم أو مواقف عمل.

فقد تلاحظ شخصيات باديًا عليها أمارات التعاسة والهبوط والبلادة النفسية والافتقاد لأبسط مؤشرات الهمة والحيوية الذاتية، شخصيات تتساوى لديها قيمة الأشياء، واللاجدوى عبارة الوجود الوحيدة المنطوق بها، شخصيات الاستهتار والاستهانة بكل نبيل عنوانها وأسلوب حياتها، شخصيات تجسد على مستوى الفكر والانفعال والسلوك أخلاقيات اللحظة واغتنام الفرصة، شخصيات تسيطر عليها مسلمة "استمتع بالسيئ فإن الأسوأ لم يأتي بعد"، شخصيات منقادة للآخر مستسلمة للظرف والسياق.

أفلا تستدعي هذه المؤشرات السلوكية الانتباه الجاد من قبل الباحثين في العلوم النفسية والطب النفسية والعلوم الاجتماعية؟ ألسنا بحاجة ماسة لتفهم ديناميات تخليق هذه المؤشرات السلوكية؟ هل تتمعنا ندرة الكتابات النظرية في المجال، وعدم وجود مسمى لهذه المؤشرات في الأدلة الإحصائية والتشخيصية المعتمدة للاضطرابات النفسية من محاولة توصيفها وتخليق مسمى لها والكشف عن محدداتها ومحكاتها التشخيصية؟.

فضلاً عما تقدم يرى الباحث بأن الهزيمة النفسية ونشرها في المجتمع لتصبح فكراً وانفعالاً وسلوكًا من الخطورة بمكان؛ لكونها الممهدة والسابقة لأي هزيمة حضارية وعسكرية وثقافية ومعنوية وروحية، وبالتالي فإن دراستها وتبيان محددات تخليقها وديناميتها أمرًا تقتضيه ضرورات الواقع ومقتضيات المآل.

مثلت الأسئلة السابقة وغيرها مما أشير إليه آنفًا الدافع الرئيسي للدراسة الحالية، ولا يمكن الإدعاء بحال من الأحوال أن الدراسة الراهنة بفكرتها ومحتواها وأسلوب المعالجة المنهجية لها، ستطرح إجابات تفصيلية أو حتى مقنعة لهذه الأسئلة، إذ أن كل ما تهدف إليه الإشارة إلى الظاهرة ولفت النظر إليها، وإن تحقيق هذا الهدف وفقط أمرًا شديد القيمة بالنسبة للباحث الحالي.

وفي إطار هذا الفهم تستهدف الدراسة الراهنة تحقيق الأهداف التالية:

(1) الكشف عن ماهية الهزيمة النفسية.

(2) تحديد أبعاد مفهوم حالة الهزيمة النفسية.

(3) الكشف عن محددات تخليق الهزيمة النفسية.

(4) تحديد مؤشرات حالة الهزيمة النفسية.

(5) تعيين طرق قياس الهزيمة النفسية.

(6) رسم بعض ملامح شخصية ذوو حالة الهزيمة النفسية.

(7) تحديد طرق الوقاية من الهزيمة النفسية.

أهميــــــــــة الدراســــــــــة

تكتسي الدراسة الراهنة أهميتها من محاولتها التصدي لمفهوم نفسي متعدد الأبعاد ومتداخل في نفس الوقت مع العديد من المفاهيم النفسية الأخرى وهو مفهوم الهزيمة النفسية؛ بهدف وضع تعريفا واضحا له مع الوصف الكلينيكي لحالة المصابين به وطرق وأدوات تشخيص هذه الحالة، ووضع مواصفات للتغيرات التي ينبغي التنبه لها وملاحظتها، ومن ثم إمكانية التوصل لتفهم مضمون تخليق هذه الحالة وتداعياتها ونظم سبل الوقاية منها وعلاجها، خاصة مع الندرة الواضحة في الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال.

كما تكتسب الدراسة الراهنة أهميتها من محاولة الكشف عن البناء النفسي العام للمبتلى بالهزيمة النفسية، تبنيًا لوجهة نظر مفادها أنه ليس بالضرورة تعرض الفرد لضغوط نفسية أو ظروف عصيبة عالية المستوى كي تنتج عنها حالة الهزيمة النفسية، فقد تتبدى كافة مؤشرات الهزيمة النفسية على شخص يعيش ظروف حياتية عادية.

مصطلحــــــــات الدراســـــــة

(1) الهزيمة النفسية

حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترن بمشاعر الكآبة واليأس والخزى، مع افتقاد الشخص للفاعلية والحيوية الذاتية، مما يدفعه إلى الاستسلام والركون وتقبل واقعه الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره وتبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل والميل إلى استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئًا ماديًا لا حياة فيه ".

(2) الاغتراب النفسي Psychological Alienation

اشتقت كلمة الاغتراب من الكلمة اللاتينية "Alienation" والتي تعني نقل ملكية شيء ما إلى آخر، أو تعني الانتزاع أو الإزالة. ويرى خليل إبراهيم رسول وشذى عبد الباقي العجيلي (2007) أن الاغتراب لغة يعني "التباعد عن الآخرين أو البعد والنئي عن المجتمع والوطن"؛ واصطلاحاً، "يعني الشعور بانعدام السيطرة والتحكم فيما يؤديه الفرد من أدوار، فضلاً عن العزلة عن المنظومة القيمية للمجتمع وصعوبة التوقع للسلوك وفقدان المعايير وعدم الالتزام بها". ويشير إريك فروم إلى أن أخطر مظاهر الاغتراب النفسي تسليم المبتلى به بالقدر، وإحساسه أنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً حيال الحياة، وبأن الحياة يجب أن تستمر وأن تمضي كما هي، وبأنه يقبل القدر طواعية شاعراً أن لا أمل له في الحياة، فهو خائف، سلبي ومحبط (إريك فروم،2005) ويُعد هذا المظهر من أهم مظاهر الهزيمة النفسية بالمعنى المأخوذ به في الدراسة الراهنة.

(3) الوهــــــن النفســـــي

حالة من الشعور الذاتي المستمر بالهبوط والضعف النفسي العام ، تقترن بأعراض عصبية وجسمية ، ومن أهم خصائصه الوهن النفسي والجسمي وشدة التعب والإعياء والفتور والإنهاك ، وقد يصل إلى درجة الإنهيار.

(4) الشخصيـــــــة الإنهزاميـــــــة

يتبنى الباحث تعريف ليولورد كوردل Lelord Kordel (2012) تعريف للشخصية الإنهزامية شخصية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام والافتقاد للحيوية الذاتية، فضلاً عن انهيار مقاومتها للمتاعب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة السلبية للذات والآخرين، وتوقع الشر والخوف من المستقبل مع الميل إلى تحقير الذات واستصغارها واعتبارها شيئًا ماديًا لا حياة فيه.

ويختلف مصطلح الشخصية الإنهزامية عن مصطلح الشخصية الهازمة للذات Self – Defeating Personality ، فالشخصية الهازمة للذات تمثل أحد اضطرابات الشخصية المصنفة ويتميز صاحبها بالميل لتجنب الفرد الخبرات السارة مع تركيز على الخبرات والعلاقات التى تمثل معاناة بالنسبة لــه، ويمنع الآخرين من مساعدته فى التخلص من هذه المشاعر. ويختار الناس والمواقف والعلاقات التى تشعره بخيبة الأمل والفشل وسوء المعاملة، ويدخل وينخرط فى أنشطة تتسم بالتضحية الزائفة بالنفس دونما اقتناع، مع استمراء لعب دور الضحية على الدوام والتلذذ بالمعاناة.

منهـــــج الدراســـــة وإجراءتهـــــــا

نظرًا للندرة الشديدة في الدراسات والبحوث التي تناولت ظاهرة الهزيمة النفسية سواء على مستوى الدراسات النظرية أو دراسات الكشف عن علاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى أو على مستوى الدراسات السيكومترية أو على مستوى دراسات التدخل، تنتمي الدراسة الراهنة إلى ما يمكن تسميته دراسات التنظير، التي تستهدف الصياغة المفاهيمية لماهية الهزيمة النفسية، بغية تأكيد الافتراض الرئيسي للدراسة الحالية والذي مفادة أن الهزيمة النفسية جديرة بأن تكون حالة مرضية تُدرج ضمن فئات الحالات المرضية في أدلة وصف وتفسير وتشخيص الاضطرابات النفسية والسلوكية المعتمدة في أدبيات الطب النفسي والصحة النفسية.

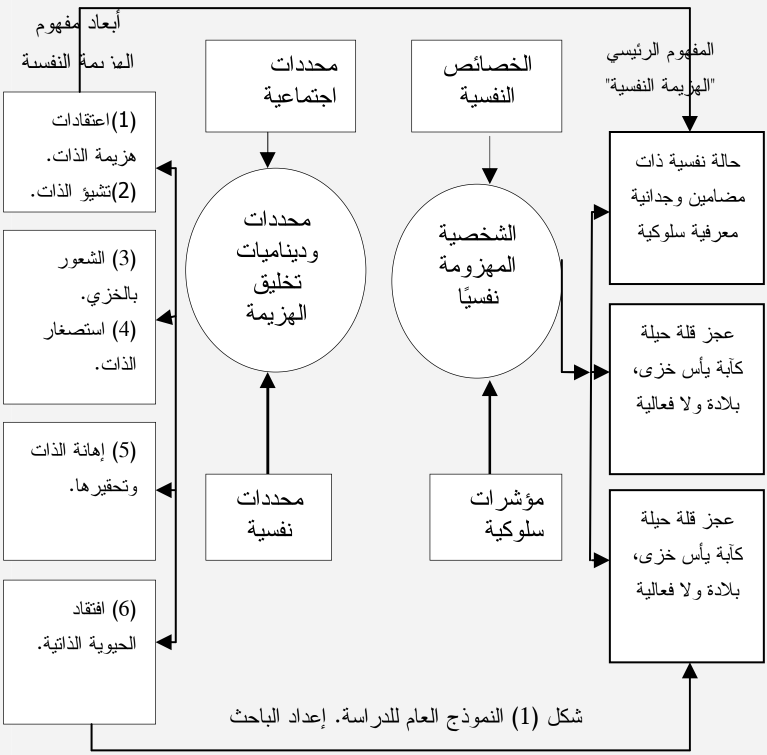
وللإجابة عن أسئلة الدراسة يعتمد الباحث أسلوب تحليل أدبيات المجال من خلال تجميع وتنسيق وتصنيف الكتابات النظرية والدراسات البحثية في المجال وتحليلها وفقًا لآليات المنهج الاستدلالي والاستنباطي بهدف توضيح مضامينها؛ بما قد يسهم في الكشف عن طبيعة مفهوم الهزيمة النفسية من حيث خصائصه وعناصره ومؤشراته ومحددات تخليقه وتداعياته، وفقًا لتعريفه في الدراسة الراهنة.

وقد يصح إدراج الدراسة الراهنة تحت فئة الدراسات التحليلية المرتكزة على الوصف والتفسير المنطلق من قاعدة بناء المفاهيم Concept Establishment، والمفهوم تكوين نظري له خاصية التعميم ويتضمن رؤية محددة ودقيقة في المجال الذي يعمل فيه، ويُمكِن تأسيس المفاهيم الباحث من التأمل والتفكير المنظم والعلمي الذي يمكن أن ينتج بناءًا نظريًا مفيدًا في الوصف والتفسير لحدث أو لمجموعة من الأحداث والوقائع والتجارب الإنسانية.

وبناء المفاهيم في الدراسة الراهنة منهجية أقرب إلى مناهج البحث الكيفية Qualitative Methodology خاصة لاعتمادها على محاولة الباحث التأمل لاستنطاق دلالات بعض المظاهر السلوكية المجسدة لحالة الانكسار النفسي والهزيمة النفسية التي تم التعايش شخصيًا معها أو تلك المظاهر التي أمكن ملاحظتها لدى شريحة واسعة من الشباب مع تعذر توصيفها وفقًا للمتاح مع نظم معلومات.

ويأتي إيثار الباحث لطبيعة الإجراء المنهجي المشار إليه، من ذلك التحول الحادث في مناهج البحث في العلوم الاجتماعية والنفسية في الوقت الحاضر، وتحركه نحو ما يصح تسميته ببناء النماذج مع تزايد الشك في المفاهيم والنظريات التي كانت سائدة إبان مرحلة الحداثة، تلك المرحلة التي تميزت بسيادة النموذج الخطي الكمي التطوري ونموذج العلوم الطبيعية بوصفها النموذج المحتذى، والتحول إلى منهجية التحليل الكيفي المعتمدة في جزء منها على تأملات الباحث لكونه جزءًا من الظاهرة موضع الدراسة (سيف الدين عبد الفتاح وآخرون، 2008).

كما يؤثر الباحث منهجية البحث القائمة على المقارنة المفاهيمية تجاوبًا مع ما يشار إليه بالتوصيف المفاهيمي الفارق، بهدف التوصل لفهم الحدود والملامح الفارقة بين المفاهيم المتداخلة المستخدمة في وصف الحالة التي تهتم بها الدراسة الراهنة مثل مفهوم العجز المتعلم والاغتراب النفسي والوهن النفسي، لتأكيد أن مصطلح الهزيمة النفسية المصطلح الأكثر مناسبة لتوصيف حالة الانكسار النفسي العام التي سبق الإشارة إليها.



شكل (1) النموذج العام للدراسة. إعداد الباحث

الإطــار النظــري والتحليـل المفاهيمـــي للنمــوذج المفتــرض للدراســة

أولاً: ماهيـــة الهزيمـــة النفسيـــة وأبعادهـــا

ينظر إلى مصطلح الانهزام النفسي لغة بوصفه تجسيد لحالة الانكسار والتشقق، نقول انهزم العدو: انكسرت شوكته، وشق صفه، وانتصر عليه، فهو منهزم، ومهزوم، والهزيمة في القتال: الكسر، والفل. ويرتبط مصطلح الانهزام النفسي بهذا المعنى باحتقار الذات، والاحتقار لغة: الإذلال، والإهانة، والتصاغر، يُقال : احتقره، حَقَرَهُ، وحَقُرَ الشيء حقرًا، وحقارة، فهو حقير: ذل وهان وصغر (ابن منظور، جـــ 4، ص: 207، المعجم الوسيط، جـــ، ص: 187).

وتعرف الانهزامية في قاموس كامبريدج (2012) بأنها طريقة في التفكير والتصرف تجسد شعور المرء باليأس مع توقع الفشل.

ويزيد قاموس الكلمات الإنجليزية World English Dictionary **(**2011**)** في تعريف الانهزامية بوصفها حالة نفسية تصف الشخص الذي يعترف بعجزه ويتوقع الفشل وتنعدم لديه روح المقاومة بسبب اقتناعه بأن لا طائل من بذل أي مجهود لتغيير واقع مع شعوره بأن الخسارة مؤكدة ولا سبيل إلى تفاديها".

وتعرف الانهزامية بصورة عامة Defeatism بأنها " الشعور بالخسارة واليأس في تحقيق تقدم ولو قليلاً، والانهزاميون هم من تتملكهم الروح الانهزامية فصاروا يفقدون الأمل في أي شيء، وتصيب هذه الروح الإنسان باليأس والإحباط؛ ومن ثم يدفعه إلى البحث عن حلول إما بالهروب للماضي والعيش فيه والتغنى بأمجاده، أو الاستكانة للواقع والرضا به.

وتسمى الهزيمة النفسية في بعض التحليلات الأدبية "التعبير الصامت عن الاستسلام التام للمصير دونما قدرة على القيام بأي فعل إرادي لتغيير وجهة الحياة الشخصية" وقد عبر الشاعر البريطاني سين روس Sin Raws عن هذه الحالة في قصيدته "تعبيرات داخلية: عقلي، حياتي، وعالمي". عن الهزيمة النفسية بوصفها حالة من الانكسار والاستسلام النفسي التام تجعل المرء كالريشة في هواء عابث يأرجحها أني شاء وكيفما شاء وإلي أين شاء.

كما يعبر عن الشعور بالهزيمة النفسية في المجال الأدبي خاصة في الأدب النسائي كتجسيد لحالة الاضطهاد النفسي والجسدي والاجتماعي وسطوة الآخر(الأب ، الاخ ، الزوج، العشيرة) والتقاليد والاعراف الاجتماعية ، والمد الديني ،والاضطهاد السياسي وعادة ما تسمى الشخصية الانهزامية في إطار الأدب النسائي "الشخصية مكسورة الجناح".

كما أن الأدبيات العربيات دائماً ما يكتبن بذات منكسرة ومهزومة، ويضعن أنفسهن في خانة المرأة المضطهدة والمهمشة والمسكينة والمستلبة الحرية، أي أنها لا تصنع شخصية قوية قريبة من الشخصية الذكورية المتملكة، دائماً متراجعة محبطة ، تنظر الى تركيبتها كأنثى، ناعمة ، حساسة شاعرية ،

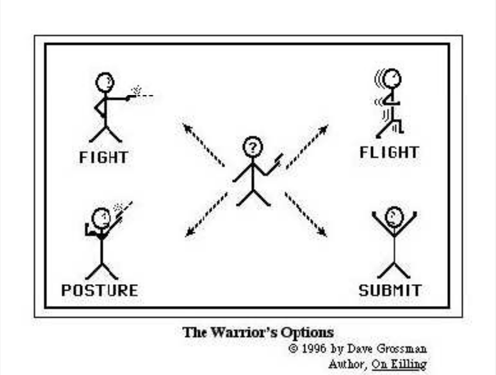
عاشقة ، إحساس بالانوثة المفرطة، ولذلك ترى ان الجرأة توصلها الى الشخصية الذكورية وبالتالي تفقد أنوثتها المرتبطة بالرقة والوداعة (جمال المظفر، 2009).

وصيغ مصطلح الهزيمة النفسية كتأصيل لأمضى ميكانيزم من ميكانيزمات **الحرب النفسية** في بدايات القرن الماضي في أدبيات العلوم العسكرية تأصيلاً لسلاح نفسي شديد التأثير وشديد الفاعلية في نفس الوقت في إلحاق الهزيمة بالعدو دونما بذل مجهود عسكري يذكر ودنما تحمل لخسائر مادية أو بشرية، بإفقاد العدو الإرادة النفسية للقتال، وارتبط بهذا الأمر صياغة تعبير " الحرب القادمة ستبدأ في عقول البشر، وستنتهي أيضًا في عقول البشر".

والحرب النفسية عبارة عن الاستخدام المدبر لفعاليات معينة معدة للتأثير على آراء وسلوك مجموعة من البشر، بهدف تغيير نهج تفكيرهم وأساليب انفعالهم وفعلهم لتحدث حالة من الانهيار المعنوي والاستسلام النفسي وما يصاحبه من انعدام الفاعلية وفقدان الهمة وتحقير الذات واستصغارها والاستهانة بها، وبالتالي فقدان أية إرادة لتغيير الوضع القائم والرضا بالدنية والدونية في المكانة مع تثبيت هذا الشعور باعادة تثقيف العدو المهزوم بثقافة الطرف المنتصر.

وصيغ مصطلح الانهزامية Defeatism للتعبير عن هذه الروح، ويشير إلى تقبل الفرد للهزيمة دون صراع، وفي لغة الحياة اليومية يوجد اقتران بين مصطلح الانهزامية والتشاؤم، وبؤرته توقع الشخص للهزيمة وترقبه لها وتسليمه بحميتها؛ وبالتالي من الأسلم توفير الجهد وتقبل الحال بالصورة التي هو عليها.

ولا تستهدف أساليب الحرب النفسية إلى الإقناع بل كل غايتها تحطيم القوى المعنوية والنفسية للخصم وترسيخ مشاعر الهزيمة النفسية في البنية النفسية له (فهمي النجار، 2005).



شكل (2) استجابات الإقدام ـــــــ الاستسلام في إطار الحرب النفسية.

كما يُعالج مصطلح الهزيمة أو الانهزام النفسي في المجال الديني بمعنى " استصغار النفس الخيرة، واستذلالها، والاستهانة بها أو إنكسارها أمام ما يمليه عليه أعداؤها من النفس الأمارة بالسوء، ومن شياطين الإنس والجن، ومن الدنيا بشدائدها، وامتحاناتها، ببريقها وزخارفها وزينتها، بصورة تشعرها بأنها ليست أهلاً لعمل أي بر أو معروف، حتى وإن كان هذا البر وذاك المعروف بسيطًا أو يسيرًا.

والشعور بالهزيمة النفسية شيء مرعب، إذ يحيا من تسيطر عليه حياة فارغةً من أية مقوّمات ايجابية ومن أي معنى أو قيمة للحياة. إن الهزيمة تلقي بظلالها السوداء على جوانب الحياة تفقده الشعور بأي مظهر من مظاهر البهجة أو الاستمتاع بالحياة.

ويندر تناول ظاهرة الهزيمة النفسية في أدبيات علم النفس المعاصر بصورة تجعل من محاولة نحت ملامحهما وأبعادها ومحدداتها أمرًا بالغ الصعوبة، ومع ذلك تفيد مراجعة أدبيات المجال وجود إشارات إلى حالات نفسية يفتقد معها المبتلى بها الهمة والحيوية الذاتية مما يجعله يتشرنق على ذاته رافضًا تلمس أي بهجة حياتية في عالم الخبرة المنظور، فيعطل قدراته ويشل فعالياته ويهدر قدراته فيما لا طائل إنساني من ورائه.

وإن كان معنى الانهزام النفسي فيما هو شائع عبارة عن استصغار النفس واستذلالها وانكسارها أمام الآخر وأمام الذات، وانهيار مقاومة النفس عن مجابهة الواقع نتيجة عدة عوامل، تكسب المرء إحباطاً مزمناً، وتجعله يحس "بأنه محطم النفس خائر العزيمة، وأنه ليس جديراً بمجابهة الحياة.

فقد تمت الإشارة إلى حالات نفسية شبيهة بما يعنيه الانهزام النفسي في أدبيات الصحة النفسية والاضطرابات النفسية تسمى حالة **الوهن النفسي** "**السيكاسينيا**" والتي تعني نقص الطاقة النفسية للابقاء على التكامل العادي، أو حالة الإعياء النفسي والشعور الدائم بالإعياء وفقدان الحيوية "النيوراستينيا" وهي حالة لا تنجم هذا عن اصابة الخلايا العصبية ولا عن مرض عضوي ومن مظاهرها الضعف العام والتعب والإعياء لأقل مجهود والشعور بالضيق والتبرم وعدم الرغبة في القيام بأي عمل من الاعمال التي توكل اليه مع عدم القدرة على مواصلة التفكير في موضوع معين وصعوبة التذكر والتركيز ، والبلادة الزائدة وتوقع انهيار في أي وقت.

ومن بين هذه الإشارات ما يتناوله فوتشز Fuchs (2007) في دراسته عن **اضطراب الشخصية البينية** ، بعنوان "ذوات متشذية: اللادوامية والهوية في اضطراب الشخصية البينية" والتي تنطلق من افتراض أن الهوية تستلزم استمرارية واتساقية ماضي المرء وحاضره ومستقبله واندماجهم في كل موحد،

ويتأتي ذلك من خلال قدرة المرء على إحداث نوع من التكامل بين الجوانب والميول المتناقضة في تكوينه في ذات متماسكة تعكس مفهومًا متسقًا لذاته.

والعُصاب النفسي وفقًا لتصور فوتشز (2007) دالة في جزء كبير منه لافتقاد المرء القدرة على تأسيس مفهوم ذات متماسك يجمع بين ماضيه وحاضره ومستقبله، فتتشذي شخصيته ويكون الشعور **بالخواء النفسي** النتيجة الطبيعية لمثل هذا الفشل، ويمثل الخواء النفسي أو خواء المعنى المظهر الرئيسي لعدم التوازن بين التقدم المادي والحضاري والتقني الرهيب والجانب المعنوي والأخلاقي من الشخصية، مما يخلق صيغة حياة مولدة لمشاعر الانكسار والهزيمة النفسية.

وعبر ستيفين بلوم Steven G Bloem (2008) في كتابه " نفوس كسيرة: الأمل في الشفاء"، عن هذا المعنى بتأكيده العلاقة بين الإحساس بالانكسار والهزيمة النفسية من جهة والخواء النفسي من جهة أخرى، وأن هذا الخواء النفسي دالة لافتقاد المرء الرغبة والإرادة والقدرة على الكشف عن معنى الحياة نتيجة الابتعاد عن القيم الروحية والدينية والانغماس في الملذات والسعى وراء الشهوات التي لا حد بطبيعة الحال لإشباعها.

كما يشير ستفين بلوم (2008) إلى أن الشعور بالهزيمة النفسية المكون الرئيسي لحالة الاكتئاب واليأس والتشاؤم، وأن التمسك بالقيم الروحية في المقابل السبيل للوصول إلى النقيض المنطقي للهزيمة النفسية وهي حالة الاعتزاز بالذات وبالآخرين وبالعالم بصورة عامة، وبالتالي الإقبال على الحياة والترحيب بها والاندفاع الإيجابي لتجويدها بهمة وحيوية ذاتية.

ويرى عبد الله الصبيح (2008) أن لمفهوم الهزيمة النفسية مظهرين رئيسيين:

- المظهر الأول: **الشعور بهزيمة المبدأ أمام الواقع** .

حيث يشعر الشخص أن ما يحمله من مبادئ فشلت أمام ضغط الواقع، إما بسبب عدم واقعية المبدأ ولأن المبدأ يفتقد أدوات سليمة في التعامل مع الواقع، أو بسبب جموده وفقدان أهلية المجتهد الذي يستطيع تطويع الواقع للمبدأ . ومن صور هذا المظهر :حينما تتحول المبادئ إلى شعارات لا محتوى لها، فإذا واجه أصحابها الواقع وصاروا محتاجين لصيغ عملية من أجل تسيير الواقع لم يجدوا تلك الصيغ فيضطرون إلى التأول في استخدام ما كانوا ينكرونه بالأمس .

- المظهر الثاني: **هزيمة الذات أمام المبدأ** .

حيث يكتشف صاحب المبدأ أن ضريبة حمل المبدأ عالية وهو لا يستطيع الصبر عليها، إما لأن الضريبة تمنعه من بعض مصالحه وتحول بينه وبين طموحه، وإما لأنها تلحق به ضررًا في حياته، فيضطر تبعًا لذلك إلى التنازل عن مبدئه والتأول؛ ترويجًا لما كان يعارضه بالأمس ودفاعًا عن خيارات اليوم .

والهزيمة في كلا المظهرين لابد أن يصاحبها عدد من المشاعر؛ كي تكون هزيمة نفسية:

- الأول: الشعور بالعجز وضعف الإرادة عن التغيير.
- الثاني : الإعجاب بما عند الخصم من تراث وحضارة رغبة في تقليده.
- الثالث : احتقار الذات أو تخلٍ عن الهوية، ولابد أن يصاحب ذلك سلوك الاستهلاك .
- الرابع: الاندفاع نحو اغتنام اللحظة وأخلاقيات الوقت الحاضر وتلمس كل مصدر للملذات وإشباع الحاجات الآنية دون وازع قيمي أو تدبر في العواقب.

وترتبط الهزيمة النفسية بالمعنى السابق **بالهزيمة المعنوية** Morale Defeating وتتضمن بعدين أساسيين على نحو ما يرى محمد حسن علوان (2011) وهما:

- النوع الأول: تعظيم إنجاز الآخر بما يقتضي استحالة اللحاق به أو التفوق عليه وبالتالي استصغار الذات مقارنة به.
- النوع الثاني: تحجيم إنجاز الآخر والتقليل من شأنه بشكل غير منطقي ولا مبرر، بالاستعلاء بمنجز ماضوي لا سبيل إلى استعادته، تجسيدًا لحيلة الهروب إلى الماضي والاحتماء به .

لدى ذوي النوع الأول من الهزيمة المعنوية يقين بأن التفوق مكون أساسي لدى الآخر ولا يمكن أن تتبدل الأدوار سوى بمعجزة لا سبيل إلى استحضارها، وتتخلق على أرضية هذه القناعة حالة الاستسلام والانقياد للآخر، والمستسلم لا يمكنه أن يعود إلى الميدان مهما كان الحافز.

بينما يوجد لدى ذوي النوع الثاني من الهزيمة المعنوية يقين بأن التفوق حق من حقوقهم الأصيلة ولو كان الواقع يكذب ذلك اليقين، ويكون طريق التعصب للثقافة والتعالي على الآخر مسار التفكير وبؤرته.

هذه المهمة المتعصبة إذن تصطدم بالشاهد الواقعي لأفضلية الآخر فتفتش عن **تبريرات** عديدة تخفف من وطأة هذا التصادم، إما بنقل أرض الميدان من الحاضر إلى الماضي عندما كان التاريخ أجمل وبالتالي **الماضوية في التفكير والانفعال والفعل**. والعصّاب فيما يرى كثير من الباحثين تجسيد لعجز الانسان عن الافلات من قبضة الماضي ومن عبء تاريخه ، أو إلى المستقبل حيث الوعد الهلامي

بالنصر القادم بالارتكاز على ما يصح تسميته **بالتفكير المرتكز على الأمنية والرغبة**. وكلا الميدانين تأصيل لفكرة الانتحار الحضاري.

واستسلام ذوي الخصائص السابقة للهزيمة المعنوية بالمعنى السابق أسهل من النهوض بالعمل الجاد. والاستسلام لتفوق الآخر أو إنكار هذا التفوق كلاهما مثبط للسعي، الأول **لانعدام الأمل** والثاني **لانعدام الحاجة (**جورج طرابيشي، 2010).

وترتبط الهزيمة النفسية **بالاكتئاب** وذلك ما يشير إليه المعنى اللغوي للاكتئاب؛ فهو حسب بن منظور (1998 ، 206) مأخوذة من كآب والكآبة سوء الحال والانكسار من الحزن. كئب كآباً وكآبة واكتئابا وتعني حزن **وانكسر**، وهو كئيب والكآبة تصيب النفس بالانكسار من شدة الحزن.

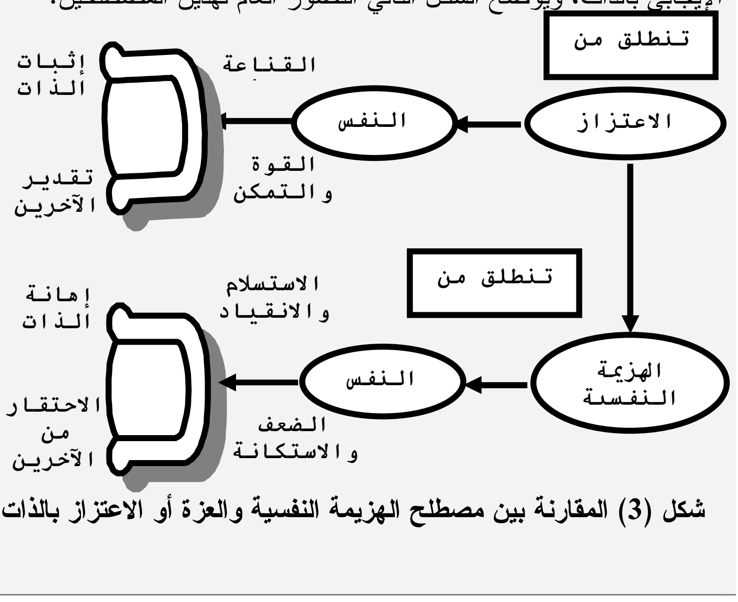
ولا شك أن سيطرة مثل هذا الشعور على الفرد يفضي به إلى الانكفاء على الذات ويقضي على مقدرات شخصيته ويشل إمكانياتها؛ استسلامًا للإحباط والهزيمة الداخلية واستشعارًا بعدم الجدوى، وأن شيئًا مما فسد لا يمكن إصلاحه، وأن الأجدى ــ وقد انسكب اللبن ــ أن نعكف عليه باكين نادمين بدلاً من استنفار الهمة والبحث عن حل.

جدول (1) صيغ الهزيمة.

صيغة الهزيمة	التعريف
الهزيمة الثقافية	حالة فكرية تجسد مشاعر تنكر الشخص لميراثه الثقافي وهويته الثقافية واعتقاده في تهافته ولا جدواه، وتسليمه بأن ثقافة الآخر هي الأنموذج المعياري للحياة، وترسخ عقلية الهزيمة التي تعنى الإتكال على الغير في صُنع الحاضر وإستشراف المستقبل بل وفي تحرير الذات.
الهزيمة المعنوية	إنكسار إرادة تطوير الذات والارتقاء بها، مما يشل طاقات وإمكانيات الفرد ويدخله في حالة من الركون والاستسلام والتبعية.
الهزيمة الروحية.	الارتباط التام بالواقع المادي المرئي دونما اعتبار لأي قوة روحية مفارقة، وبالتالي الاستسلام لهذا الواقع وتضمين قوانيه في قياس ما يمكن تسميته المنفق ـــ العائد المادي المحسوس.
الهزيمة الأخلاقية.	اندفاع الفرد باتجاه تفعيل ما يعرف بأخلاقيات اللحظة واغتنام الفرص وإعلاء الذات على الآخر كل الآخر، مع الميل الدائم إلى تحقيره وإهانته وكسر خاطره دون وازع أو رقيب أخلاقي، فضلاً عن القنوط واليأس من رحمة الله وبالتالي الإيغال في المفاسد وصولاً إلى نهاية طريقه.

الهزيمة الاجتماعية	شعور الفرد بأن نسق وشبكة العلاقات الاجتماعية قائمة على القهر والاستبداد، وأن الأسلوب الوحيد للتعايش معه المسايرة والانقياد لمضامينه ومعاييره الحاكمة. والانهزام الاجتماعي عامل موهن لقوة الإنسان، ويفضي في نفس الوقت إلى مجموعة متنوعة من التأثيرات السلوكية السلبية مثل الانسحاب الاجتماعي، فقدان الحيوية الحركية، تدني السلوك الاستكشافي، انخفاض سلوكيات السعى للاستمتاع. (Huhman, 2006).
الهزيمة النفسية	مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن مؤشرات سلوكية للهزيمة الثقافية والروحية والمعنوية والاجتماعية، وبؤرته المركزية حالة وجدانية تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترن بالكآبة واليأس والخزى، والافتقاد للفاعلية والحيوية الذاتية، وتتمثل في سلوكيات دالة على الاستسلام والركون وتقبل الواقع الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره مع تبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل مع الميل إلى استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئًا ماديًا لا حياة فيه".

ويمكن تفهم مضامين مفهوم الهزيمة النفسية بالمعنى المتضمن في الجدول السابق من خلال مقارنته بالمصطلح المناقض وهو مصطلح "العزة" أو الاعتزاز الإيجابى بالذات، ويوضح الشكل التالي التصور العام لهذين المصطلحين:



شكل (3) المقارنة بين مصطلح الهزيمة النفسية والعزة أو الاعتزاز بالذات.

فإذا كان **الاعتزاز بالذات** حالة نفسية يستشعر معها الشخص بقدرته على إدارته حياته الشخصية في ضوء امتلاكه للقدرات والإمكانيات الدافعة له باتجاه تحقيق وإثبات الذات وبالتالي ارتفاع مكانته الاجتماعية، فإن **الهزيمة النفسية** على الجانب الآخر تمثل حالة نفسية مناقضة يستشعر معها الشخص بعجزه عن إدارة حياته الشخصية مما يدفعه باتجاه الانقياد والاستسلام للآخرين وبالتالي الوقوع في دائرة احتقار وإهانة الذات وبالتالي انخفاض مكانته الاجتماعية بين الآخرين بصفة عامة.

جدول (2) مفاهيم ذات علاقة بمفهوم الهزيمة النفسية: نقاط التقاطع والاختلاف.	
الاغتراب النفسي	الشعور بالانفصال عن خبراتنا الداخلية، أو الافتقار إلى الوعي بها، حيث لا يستطيع المغترب أن يدرك من يكون، أو بماذا يشعر فذاته غريبة عنه ولا يشعر بما يحدث في داخله" (نبيل رمزي اسكندر، 1988) ، ويمثل هذا التعريف بعد التيشؤ في تعريف مفهوم الهزيمة النفسية.
الوهن النفسي	هو حالة من الشعور الذاتي المستمر بالوهن النفسي العام ، الذي يصحبه أعراض عصبية وجسمية ، ومن أهم خصائصه الوهن النفسي والجسمي وشدة التعب والإعياء والفتور والإنهاك ، وقد يصل إلى درجة الإنهيار ، وهو يكاد يكون حالة من " التعب المزمن " . ويطلق عليه البعض أسم " الإنهيار العصبي " أو " الضعف النفسي " أو " الاعياء النفسي " أو " استجابة الضعف " أو " متلازمة التعب " أو " رد فعل الضعف Asthenic Reaction (عمر شاهين & يحيى الرخاوي، 1977). ويتضمن هذا المفهوم أحد أبعاد مفهوم الهزيمة النفسية وهو بعد "الافتقاد للحيوية الذاتية".
الشخصية الهازمة للذات	وهذه الشخصية تظهر قبولاً واضحاً للعنف من قبل الآخرين وتتلذذ به. ويظهر فى بداية الرشد؛ فغالباً ما يتجنب الفرد الخبرات السارة أو يركز على الخبرات والعلاقات التى تمثل معاناة بالنسبة له، ويمنع الآخرين من مساعدته فى التخلص من هذه المشاعر. ويختار الناس والمواقف والعلاقات التى تشعره بخيبة الأمل والفشل وسوء المعاملة؛ ويدخل وينخرط فى أنشطة تتسم بالتضحية المزيفة بالنفس (ناصر الشيخ & صفوت فرج، 2004). ويتضمن هذا المفهوم بعدين أساسين من أبعاد مفهوم الهزيمة النفسية وهما: إهانة الذات وتحقيرها، واستصغار الذات.

العجز المتعلم	حالة من التبلد السلوكي العام مع الاعتقاد بعدم جدوى أي جهود أو محاولة للتعلم أو للتغلب على المشكلات حتى المشكلات الحياتية البسيطة، مما يرتب نفورًا من الذات واستهجانًا مكبوتًا لها يولد بذاته انسحابًا تدريجيًا من فعاليات وأنشطة التعلم والعلاقات الاجتماعية، وتتضح مؤشراتها السلوكية في: انخفاض الدافعية العامة ودافعية الإقبال على الحياة، الشعور باللاقوة، الشعور بانعدام الأمل.
الهزيمة النفسية	حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترن بالكآبة واليأس والخزي، والافتقاد للفاعلية والحيوية الذاتية، وتتمثل في سلوكيات دالة على الاستسلام والركون وتقبل الواقع الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره مع تبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل مع الميل إلى استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئًا ماديًا لا حياة فيه".

نخلص مما سبق إلى أن الهزيمة النفسية في تحليلها النهائي ما هي إلا حالة نفسية تجسد شعور المرء بالعجز وقلة الحيلة وانعدام الهمة والاستسلام للظروف والتعايش الدائم مع مشاعر الحزن والكآبة، فضلاً عن كونها حالة مرضية مزمنة نسبيا تتميز بدرجة مرتفعة من انخفاض في الجهد والطاقة وإحساس بمشاعر العجز واليأس والنقص والحزن، كما تمثل الهزيمة النفسية حالة صدمة نفسية تجعل المبتلى بها يحتقر كل ماليه وبالتالي تجعله يزهد في كل شيء أو يكره ماليه من إمكانيات ويتطلع بانكسار للآخر.

ووفقًا لذلك الفهم فالهزيمة النفسية " حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترن بالكآبة واليأس والخزي، والافتقاد للفاعلية والحيوية الذاتية، وتتمثل في سلوكيات دالة على الاستسلام والركون وتقبل الواقع الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره مع تبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل مع الميل إلى استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئًا ماديًا لا حياة فيه".

يتضمــن مفهــوم الهزيمــة النفسيــة بالمعنــى السابــق، الأبعاد التالية

(1) الشعــــور بالخــــــــزى

" انفعال يتملك صاحبه ويدفعه للشعور بالازدراء والاشمئزاز وعدم القبول

من قبل الآخرين، كما يشعر الفرد بالذل والحرج واحمرار الوجه وبأنه طفلى وأنه مراقب من قبل الآخرين كما يدفعه للشعور بالدونية أو النقص غير المريح والحقارة وعدم الفائدة والرغبة في الاختفاء عن الآخرين والتصرف مع الناس وكأن لسان حاله لا أريد أن يراني أحد"

(2) إهانـــــة الــــذات وتحقيرهـــــــا

" نظرة الشخص إلى أخطائه وكأنها لا تغتفر، مع توهم أن المحيطين به يعلمونها جيداً فتؤدي الى تحقير الذات والتقليل من شأنها ، والاشمئزاز منها وأحياناً الى الإحباط التام والكآبة، فضلاً عن الاعتقاد بأن هذه الأخطاء نتيجة ضعف في الشخصية وقصور في التكوين النفسي العام مقارنة بالآخرين، كما يتبدى في الكلام السلبي للذات".

(3) تشيـــؤ الــــــذات

حالة نفسية يفقد معها الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعه الذاتي، ويتعامل مع ذاته كشيء مادي لا حياة فيه، فضلاً عن ميله لتجريد الكائنات الحية من صفة الحياة"

(4) استصغـــــــار الــــــذات

شعور الشخص بانعدام قيمة وقلة قدراته وإمكانياته مقارنة بالآخرين، مع الميل إلى التقليل من شأن الذات واستضاعفها.

(5) الافتقــــــاد للحيويــــــة الذاتيـــــة

تعرف الحيوية الذاتية بأنها " " الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالًا ومنتجًا ونشيطًا في العالم"، وتعتبر الحيوية الذاتية أحد مكونات التنعم أو الهناء العام والشخصي (Ryan&Deci,2001) . ويمثل كون المرء حيويًا ونشيطًا جزءًا مما يمكن أن يطلق عليه الأداء الوظيفي النفسي الكامل والتنعم النفسي أو حسن الحال، وبالتالي فالافتقاد إلى الحيوية الذاتية يرتب شعورًا بالبلادة النفسية والسلوكية العامة والنفور من الحياة وعدم الترحيب بها.

(6) اعتقـــــادات هزيمـــــة الــــذات

تمثل اعتقادات هزيمة الذات مجموعة الأفكار والاعتقادات المعرفية التي تدفع الشخص للشعور بسيطرة جوانب الضعف والقصور عليه مع عجزه عن مقاومتة أو مواجهة أحداث الحياة ووقائعها، فضلاً عن تلون حياته الانفعالية باليأس والتشاؤم.

ثانيًـــــا: مؤشـــرات الهزيمـــة النفسيــــــــة

لقد تعددت مظاهر الانهزام العقلي والنفسي في حياتنا بشكل مؤلم،وتعمقت في بنية مجتمعنا بدرجة مرة ومخزية، وللهزيمة النفسية درجات متفاوته ومتباينة تتراوح بين الانبهار البسيط الذي تستطيع التغلب عليه مع الوقت مروراً بالواقعية وحتى الاستسلام والخضوع التام.

كما قطع واقعنا شوطاً طويلاً وبالغاً في الانهزام النفسي التام بحيث أقصى هويتنا الحقيقية عن حياتنا وتنظيمها، فاستحال معه البناء النفسي للكثير من أبنائنا هشًا قابلاً للانكسار مع شعور مطبق بالدونية واللاقيمة، ويسهل على كل متابع منصف رصد العديد من المؤشرات المجسدة لهذه الحالة، منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

(1) عقـــدة الذنـــــب والتأنيـــب الدائـــم للـــذات

فقد تلازم الشخص عقدة الذنب طيلة حياته دونما شعور بمصدرها فيعيش أسير لها فيما يشبه السجن النفسي للذات نتيجة الإيغال والإبحار الدائم في زمن الخيبات النفسية بما يمنح فرصًا لاجترار الماضي واستعادة مضامينه وتوجساته وهلوساته وقلقه ومخاوفه ومعاناته وحزنه ويأسه وبؤسه، ومن ثم الركون للواقع والرضا بمآلاته؛ وبالتالي تخليق ظرف نفسي موات لما يصح تسميته الهزيمة النفسية، مما يستحيل معه تجاوز حالة الإخصاء النفسي للذات [2] فلا فعالية ولا إنتاج حياتي يستحق التقدير ولا إنجاب بالضرورة لمهام حياتية ذات قيمة.

وعقدة الذنب حالة تختلف عن حالة الشعور بالذنب فالأخيرة ناتجة عن قيام الشخص بعمل معين لا يرضاه ضميره، أما عقدة الذنب فهي شعور مطلق غير واضح المصدر بالذنب ، تؤدي بصاحبها إلى استصغار الذات وتحقيرها ، فيشعر بأنه مذنب حتى لو لو يقم بعمل يستدعي ذلك، ويرى في أبسط أخطائه ذنوباً لا تغتفر . وفي هذه الحالة يشعر أنه بحاجة إلى إنزال العقاب بنفسه إلتماساً للراحة. وسبب ذلك أن الإنسان نشأ وتعود أن المذنب متى حلّ به العقاب فقد كفَّر عن ذنبه.

إن مَن يعاني من عقدة ذنب يندفع من تلقاء نفسه، تدفعه حاجة لا شعورية إلى عقاب نفسه ، سواء كان هذا العقاب مادياً أو معنوياً وذلك بالتورط وتكرار الأفعال التي تضر بجسمه أو ممتلكاته أو سمعته أو عمله، فيورِّط نفسه في متاعب ومشاكل وصعوبات مالية أو مهنية أو عائلية أو صحية لا يناله منها إلا التعب والمشقة والعذاب . بل قد يستفز عدوان الغير عليه أو عدوان المجتمع بارتكاب جريمة . فإذا حلَّ به العقاب هدأت نفسه وزال عنه ما يغشاه من توتر أليم. ويتغافل عن انتهاز الفرص التي تفيده، أو يتكاسل في عمله أو يتقبل الإهانات دون دفاع عن نفسه، وإهانة الذات وتحقيرها وتأنيبها على الدوام أقصى حالات عقاب الذات.

(2) الشعـــــور بالخــــــزى

يقترن الشعور بالخزى بالشعور بالذنب لكونه يمثل انفعال يتملك صاحبه ويدفعه للشعور بالازدراء والاشمئزاز وعدم القبول من قبل الآخرين، كما يشعر الفرد بالذل والحرج واحمرار الوجه وبأنه طفلى وأنه مراقب من قبل الآخرين كما يدفعه للشعور بالدونية أو النقص غير المريح والحقارة وعدم الفائدة والرغبة في الاختفاء عن الآخرين والتصرف مع الناس وكأن لسان حاله لا أريد أن يراني أحد، وبالتالي فهو انفعال يتبدى حال التواجد مع الآخرين والتفاعل معهم، وقد يرتب انقيادًا لهم واستسلامًا للمسار خوفًا من التقييم السلبي منهم .

فعقدة الشعور بالخزى والعار التتمة الطبيعية لعقدة الشعور بالذنب إلا أنها أكثر ارتباطًا بالبناء النفسي للإنسان، فعقدة الشعور بالذنب تنصب دائمًا على أفعال الإنسان المؤثمة ولا تنسحب على الإنسان ذاته، بينما الشعور بالخزي شعور مهين للذات نابع من التسليم بعجزها وبؤسها وقلة حيلتها وضعفها بالمقارنة بالآخرين ويقترن كل ذلك بحالة من الخوف من التعري والافتضاح أمام الآخرين ليجتر مأساته بصمت وتألم (مصطفى حجازي، 2005، ص: 47).

(3) الانتقــــــــاد الدائــــــــــم للــــــذات

ما لم يدرك المرء نقاط قوته، لن يجيد توظيفها، وما لم يدرك نقاط ضعفه فلن يمكنه علاجها أو تفادي ضررها. فنقطة الانطلاق في سُبل النجاح والإنجاز تبدأ من معرفة الإنسان بنفسه، ونظرة دقيقة عميقة إلى ذاته تمنحه الإلمام بإيجابياته ومزاياه دون مبالغة تفضي للغرور، وتُعرّفه عيوبه ونقائصه بعيدا عن جلد الذات الذي يَقعد بصاحبه عن العمل.

ومما تجدر الإشارة إليه أن "نقد الذات" لا يعني أن يقعد المرء عن العمل إلى أن يبلغ مرتبة الكمال، بل هو السعي لبلوغ الكمال، وهو عملية مستمرة مدى الحياة، فيعمل ويراجع ويقيّم ويصحح المسار.

إلا أن الأمر على نحو مخالف لدى ذوي الشعور بالهزيمة النفسية، إذ هم في حالة دائم من النقد المعوق للذات، ذلك النقد السلبي الذي يسد منافذ الأمل أمامهم، ويزيد من قناعاتهم باللاجدوي واللاقيمة واللانتيجة مهما بذل من مجهود، إذ أن القصور والعجز هنا بنيوي ويرتبط بالتركيبة النفسية للذات.

ويرتبط بالنقد الدائم للذات مشاعر بغض الذات والنفور منها والاستسلام لهواجسها والركون للحال وللظرف والسياق، دونما رغبة في تغييره أو حتى التطلع لتغييره.

(4) تشييء الذات Depersonalization:

ويقصد بتشييء الذات وفقًا لما ورد في قاموس التراث الأمريكي " حالة

نفسية يفقد معها الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعه الذاتي، ويتعامل مع ذاته كشيء مادي لا حياة فيه"، وتمثل هذه الحالة فيما ترى ليزا فرتشير Lisa Fritscher (2003) تغيرًا ذاتيًا نوعيًا في وعي المرء بواقعه الوجودي، يشعر معه بعدم انتمائه للوجود الإنساني بتجريد ذاته من الخصائص الإنسانية وإسقاط خصائص مادية عليها، كأنه يشبه الإنسان الآلي، أو كأني به يعيش في حلم طويل لا رابط له فيه بالواقع الإنساني العادي.

وقد يتعذر فهم المقصود بتشييء الذات، دون تفهم مصطلح آخر هو "الشخصانية "Personalization " وهي مذهب فلسفي يقول بأن الشخص البشري هو القيمة العليا أو الأساسية في الوجود، ولشخصيته أبعاداً إنسانيةمتعددة، بعداً أخلاقياً وبعداً دينياً وبعداً انفعالياً وبعداً منطقياً، وأن كل واحد من هذه الأبعاد جدير بالاعتبار والتقدير. وتشييئ الذات أو تفكيك الشخصانية نزع للصفة الإنسانية الحية عن هذه الشخصية وجعلها شيئ لا حياة فيه، يمارس دور المفعول به على الدوام (محمد عزيز الحبابي، 1983).

وإذا كان الحال كذلك، فإن النتيجة التي ترتبط بمثل هذه النزعة تتمثل في الشعور بالعجز وقلة الحيلة والاستسلام والركون إلى الظرف والسياق.

والنزعة لتشييء الذات أكثر شيوعًا بين الإناث مقارنة بالذكور بسبب عوامل سوسيولوجية تجعل قيمة الإنثى في مدى جذبها للآخر وإشباعها لمتطلباته الشهوانية في الغالب، وتولد النزعة لتشييء الذات لدى الأنثى شعورًا معوقًا للفاعلية الشخصية والقلق الدائم حيال المظهر على وجه الخصوص وبالتالي الكآبة والتعاسة الذاتية.

ويعبر ميوراتشي سيرا وبيروس Sierra & Berrios (2000) عن هذا المؤشر في مقياسهما المسمى مقياس كامبريدج "تشييئ الذات CAMBRIDGE DEPERSONALIZATION SCALE " والذي يصف حالة إنسانية شديدة الغرابة يشعر معها الشخص بأن لا إحساس له ولا قيمة ولا جدارة ولا استحقاق، كأني به شيئًا ماديًا أو سلعة تتوقف كل قيمتها على تسعير الناس لها، ومن بين أهم مفردات هذا المقياس " ما أراه أمامي يبدو تافهًا لا حياة فيه، كأني أنظر دائمًا إلى صورة صماء ميتة لا حياة فيها"، " في لحظات التعاسة وما أكثرها في حياتي: أشعر كأن لا وجود لي في الحياة، وغالبًا ما أفقد شعوري بذاتي" " أشعر بأن بعض أجزاء جسدي لا تنتمي لي" "تأتي على أوقات أفقد شعوري بالخوف من كل ما يثير الخوف لدى كافة البشر" "لا رائحة ولا مذاق لكل ما أتناوله من طعام" "أشعر بأني أعيش لكي أتناول الطعام فقط".

ويرى سيرا وبيروس (2000) أن من يحصلون على درجة مرتفعة على هذا المقياس يفقدون كل اهتمام بالحياة، ويترسخ في بنائهم النفس مجموعة من الأفكار والاعتقادات الخاصة بلوم الذات وإهانتها واحتقارها واستكانتها واستسلامها للسياق والظرف، مما يمثل أعلى تجليات الشعور بالهزيمة النفسية.

وتكشف نتائج دراسة حديثة لسيرا وآخرون (2012) عن وجود علاقة بين النزعة لتشيؤ الذات والقلق المعوق لفاعلية وحيوية الأشخاص في الحياة، وأن القلق والخوف من الفشل والميل إلى تجنب أداء المهام وحل المشكلات والإقدام على المخاطرة من بين أهم ملامح ذوي النزعة لتشيؤ الذات ويفضي بهم إلى حالة الاستسلام والانقياد للآخر .

والنزعة لتشيؤ الذات إفقار الإنسان ومسخ إنسانيته وإحساسه بذاته وجوهره، ودفع له باتجاه الاتكالية والاستسلام لقوة أكبر منه، أو شخصية عظيمة أو مؤسسة كبيرة تمنحه الوهم بأنه على تواصل مع مقدراته الشخصية.

(5) استصغـــــار الــــــذات

وهي شبيبه بعقدة النقص كحالة دالة على استعداد لا شعوري مكبوت ، أي أن الشخص لا يفطن إلى وجوده. وينشأ من تعرض الشخص لمواقف كثيرة متكررة تشعره بالعجز وقلة الحيلة والفشل، ومتى ما اشتدت وطأة هذا الشعور على الشخص مال إلى كبته، أي الى انكسار وجوده، بل وإلى عدم الإعتراف بما لديه من عيوب فعلية. غير أن كل ما يذكره بالنقص يحمله بتلقائية على الدفاع عن نفسه.

ومن سمات الشخص المصاب بعقدة استصغار الذات : العدوان والإستعلاء والزهو الشديد والتظاهر بالشجاعة والمبالغة في إهانة الذات . وقد يحاول لفت الأنتباه إليه بالتفاخر الكاذب والتباهي الزائف والاختلاق والكذب أو التأنق غير المحتشم في الملبس او التحذلق في الكلام.

ويفضي الميل إلى استصغار الذات إلى عدم وجود خطط لدى الشخص لتطوير ذاته ونفسه تطويرا مرحليا شاملا،فلا يعرف نقاط ضعفه أو قوته،وليس لديه هدف يسعى لتحقيقه، وبالتالي يظل على راضيًا عن حاله الراهن دونما رغبة في تجويده أو تجاوزه.

(6) المسايـــــــرة المفرطـــــــة والتفكيـــــر بعقليـــــة الآخــــــر

ونقصد هنا المسايرة السلبية المفرطة التي تدفع بالشخص باتجاه "الموائمة التي يصطنعها الفرد لسلوكه ومدركاته واتجاهاته لتتناسب مع ما هو سائد، في المجتمع من أنظمة وعادات وتقاليد والتي ينتج عنها الانصياع لأحكام الجماعـــة والتوحـــد معها واستدخال قيمه مع قيمها بغض النظر عن صوابها أو خطأها" (أسماء عبد الستار الأسدي، 2004).

(8) الخـــوف من الفشـــــل وتوقعـــــــه

إذ يتسلح المهزوم نفسيًا بمقولات معيقة للفاعلية والحيوية الذاتية، منها لا

تعمل فقد تفشل، ولا تصعد فقد تسقط، لا تتحرك فقد تتعثر، فالخوف من الفشل وتوقعه ناظم أساسي في تفكير وانفعال وفعل الشخص المهزوم نفسيًا.

(9) الحديـــــــــث السلبـــــــي للــــــــــذات

فالهزيمة النفسية ظاهرة تتجسد في عدم ثقتنا بأنفسنا أمام الآخر وتسليمنا له بأنه دائما الأفضل وأننا لا نستطيع المواجهة ولا النهوض إلى غير ذلك من العبارات التي يكثر ترديدها من حين لآخر في مجالسنا وأحاديثنا بل وفي أذهاننا وعقولنا، وحديثنا مع ذواتنا استصغارًا وإقلالاً من الشأن مقارنة بالآخر كل الآخر.

(10) الاستســــــلام للواقــــــــع

فالانهزام النفسي أن ترى أمامك أموراً أو ظواهر أو مظاهر خطأ وتعرف أنها خطأ ولكنك تعجز عن تغييرها أو تحاول أن تردها إلى الصواب لا تستطع لأسباب عديدة إما ضعف في الإمكانيات المتاحة لك أو ضعف في قدراتك أو سلطاتك أو لوجود عوائق تمنعك من إتمام تلك العملية التي تصبو إليها وتحاول القيام بها، مما يفقد كل إرادة للتغيير.

(11) الـــروح التشاؤميــــة وانســــداد أفـــــق المستقبـــــل

يعرف عجز الإنسان المقهور المهزوم نفسيًا عن التحكم بمصيره، باضطراب الديمومة وأبرز مؤشراته تضخيم الماضي والمعاناة من الحاضر وانسداد آفاق المستقبل وبالتالي انعدام الشعور بالأمن، وهو شعور مخلق للبلادة السلوكية والانفعالية والركون والاستسلام للواقع بكل آلامه ومنغصاته دونما محاولة لتغييره نتيجة الشعور بالعجز واليأس.

(12) الإدراك السلبـــــي للبيئـــة والتفكيـــر الانـهزامـــي

وهو عرض رئيسي من الأعراض المعرفية للاكتئاب ويظهر في الإدراك السلبي للبيئة والتفكير الانهزامي ، ولا يمكن عزل مؤشرات الهزيمة النفسية عن الطريقة التي يفكر بها الشخص ويدرك من خلالها الأمور وعما يحمله من أراء ومعتقدات عن نفسه وعن الأحداث الخارجية التي يمر بها فغالبًا ما يصف المهزوم نفسيًا نفسه بالقصور وعدم اللياقة والنقص، ويعزو إخفاقاته وفشله إلى عوامل شخصية متعلقة بالقدرة والجهد.

ويعتمد الانهزامي في تفكيره على ما يعرف بالتفكير بالتمنى ، وهو تفكير يعفيهن مشقة العمل وجهد النظر والتأمل فى طبيعة مشكلاته والتفكر فى حلول واقعية تخرجه من هذا النفق المظلم الذى يقبع فيه، فهي عقلية تنتظر الفرج السهل وتنأى بنفسها عن الصعب، وتترك المهام الجسام التي يتعين عليها الاضطلاع بها لشخص آخر تتخيله وتتمناه وتنتظره.

ويقصد بالتفكير الانهزامي افتراض الشخص باستحالة **تغيير الموقف**، علمًا بأن هذا الأمر افتراض وليس واقعًا حتميًا، ومع ذلك ينطلق المهزوم نفسيًا في رؤيته وتفسيره للأحداث والوقائع منه، ومن هنا تتخلق البلادة السلوكية العامة وافتقاد الحيوية الذاتية.

ويفضي التفكير الانهزامي وفقًا لما يشير إليه سنايدر Snyder **(1994)** إلى ما يسميه الموت النفسي Psychological Death ويعتبر هذا الموت دالة لتدني قدرة الشخص على التفكير الموجه نحو الهدف Goal – directed Thinking ويرتب حالة من البلادة العقلية والنفسية تجاه أهداف الحياة نتيجة اليأس وفقدان الأمل.

ويرى فيصل بن سعود الحليبي (2003) أن ذوي الشعور بالهزيمة النفسية تتأرجح تفاعلاتهم مع الواقع بين سبيلين أساسيين:

- الأول: النقد العام غير المجدي والاستياء الشامل من المتاح كل المتاح.
- الثاني: التشاؤم غير المفيد والمعطل للهمة والمثبط للحيوية الذاتية.

كما ترتبط الهزيمة النفسية بما يمكن تسميته **النغمة الانفعالية**، والنغمة الانفعالية الإيجابية انعكاس لدرجة الحيوية (أي السعادة في مقابل الألم) في حياة الشخص (وهي تتجاوز الحياة العاطفية والجنسية للشخص وتتجاوز أيضاً نجاح الجماعة التي يشعر الشخص بالانتماء إليها، إلى الترحيب بالحياة بشكل عام والاندفاع الإيجابي باتجاه معانقتها والإقبال عليها بهمة ونشاط، أما النغمة الانفعالية السلبية فانعكاس لحالة البلادة النفسية والانكسار، وعادت ما ترتكز النغمة الانفعالية السلبية على مصادر القلق والجزع المزمن وتؤدي بطبيعية الحال إلى تآكل الاستقرار والتوازن الانفعالي ، وتسبب العصبية ويصاحب ذلك شعور بالانهزامية وانفعالات سلبية كالعدائية والغضب والخوف والغم وجمود النفس أو التبلد السلوكي العام.

ومن المظاهر السلوكية للهزيمة النفسية كذلك **التفرنج وتغريب الذات فكرًا وانفعالاً وسلوكًا** في كل شيء في الجلوس والقيام وفي اللباس وفي جميع مظاهر العلاقات الاجتماعية وجميع شؤون الحياة وفي طريقة التفكير والآمال والطومحات مع الاعتقاد بأن هذا التفرنج سبباً للافتخار والاعتزاز والتمدن والرقي.

ثالثًا: الشخصية الإنهزامية: ملامحها وديناميتها.

هي شخصية تمارس لا شعوريًا ما يصح تسميته **بقهر الذات**، وقد يكون قهر الذات اطاراً لا فكاك عنه لممارسة الوجود من خلاله، إلى جانب قهر المكان وقهر الزمان، ويوصل الشخص إلى الاستسلام والركون وبالتالي مخاصمة الفعل الإبداعي الذي هو بمثابة تجاوز لقهر الذات وقهر المكان والزمان (ماجد موريس إبراهيم، 1999).

والشخصية الإنهزامية فيما يفيد ليولورد كوردل Lelord Kordel **(2012)** شخصية يسيطر عليها **الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام**، فضلاً عن **انهيار مقاومتها** للمتاعب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة السلبية للذات والآخرين، وتوقع الشر والخوف من المستقبل.

والشخص الإنهزامي شخص **يتلذذ بالمهانة والهزيمة** فهو يستدرج الآخرين لكى يسيئوا إليه أو يتهربوا منه أو يقاطعوه ثم بعد ذلك يشكو من قسوة الناس و عدم احترامهم له، هو شخص يفسد كل علاقة طيبة يقضى على كل إحساس جميل وهو عديم الثقة بنفسه ويضغط على الأخرين باستمرار ليختبر مدى صبرهم وتحملهم له.

ويمثل **جلد الذات** إضافة إلى كونه حالة مرضية تستوجب العلاج، الخيار الأسهل الذي يلجأ إليه الإنسان في حالة الهزيمة الهزيمة النفسية. فجلد الذات حل سهل لأنه لا يقتفي أثر أسباب الهزيمة ولا يعمل على التنقيب عن العوامل التي أدت إليها تمهيدا لمعالجتها. جلد الذات لا يكلف المرء سوى إصدار أحكام الإدانة، وإصدار الأحكام العامة والمطلقة فضلا عن كونه يعبر عن نزعة إقصائية، فإنه يجسد أيضا حالة من الجبن الشديد التي تنتاب بعض الأفراد الذين يحاولون التملص من مسؤولياتهم الشخصية في معركة النهوض والتغيير.

كما أن جلد الذات هو الحل الأسهل والأكثر أنانية. إنه ليس محاولة فقط للهروب من الواقع، ولكنه حيلة نفسية يلجأ إليها الضعفاء والانهزاميون والمنافقون، كي يتملصوا من أداء الأدوار التي يتوجب عليهم تأديتها للخروج من واقع الهزيمة.

وجلد الذات شعور سلبي يتنامى دائماً في أوقات الهزائم و الإحباطات بسبب مناخ الهزيمة عندما يخيم على الأجواء بحيث تتوارى النجاحات ويتصدر الفشل واجهة الصدارة.

والشعور السلبي المتمثل في جلد الذات ينبع من رغبة دفينة بالتغلب على الفشل و لكن ليس عن طريق مواجهته وإنما بالهروب منه أو ما يعرف بالهروب إلى الداخل حيث ينزوي الإنسان ويتقوقع داخل هذا الحيز الضيق من الشعور بالعجز والفشل وذلك لعجز الفرد عن إدراك مواطن قوته ومواطن ضعفه.

وجلد الذات حيلة العجز ومطية الفشل ومهرب الجبن ، ودائماً ما تكون هناك حجج لتبرير الشعور بالعجز ذات أسماء براقة للتمويه وخداع النفس (أو خداع الآخرين) مثل الواقعية أو مسايرة الأحداث أو الرضا بالأمر الواقع.

وثقافة جلد الذات هي المسؤولة عن توسّل ضحاياها بالاساليب الدفاعية كرد فعل على اليأس من الانعتاق من الخوف، الذي يعزل الانسان عن محيطه عبر الانكفاء على الذات والفرار أمام التحديات الراهنة والمستقبلية، والنكوص أي الارتداد الى سلوكيات تعود خصائصها الى مراحل عمرية سابقة، أي التصرف ليس على أساس العمر والنضج بل على أساس الموقف والوضع النفسي، هذا النكوص الذي يأخذ أشكالاً عدة مثل: التمسك بالتقاليد، والعودة الى الماضي، والامتثال للعرف السائد كقاعدة للسلوك والمعيار للنظر، والاحتماء بالأمجاد والمآثر الماضية، حيث يتم إعادة بناء صورة الماضي كيما تكون مصدر إلهاء في مقابل العجز عن العيش في الحاضر فضلاً عن تغييره، والميل الشديد الى تحميل الآخرين الفشل، أي التنصّل من المسؤولية.

ونستيطع أن نقول أن ثقافة جلد الذات هي ثقافة عربية بامتياز وذات خصوصية حصرية في البيئة المصرية على وجه التحديد لما لها من إرث ثقافي لا تخطئه عين الباحث التاريخي، إذ تفيدنا الخبرة التاريخية أن المجتمع المصري ذا قدرة على الاجبار وفرض العقوبات وكذلك القدرة على الرقابه ومعرفة أي الأفراد أكثر قبولا بالاذعان والمسايرة والطاعة.

ومن أهم مؤشرات الشخص المهزم نفسيًا ميله إلى التسويف ويعني تأجيل الأعمال والمهام إلى وقت لاحق. ويرى بعض علماء النفس أن الشخص قد يلجأ إلى التسويف فرارا من القلق الذي عادة ما يصاحب بداية المهام أو إكمالها أو ما يصاحب اتخاذ القرارات وخوفًا من الفشل المتوقع. واقترح بعض العلماء ألا نحكم على التصرف بأنه تسويف إلا عندما يتوفر ثلاثة معايير: أن يكون للتأجيل نتائج عكسية، ثانيا: أن يكون التأجيل لا حاجة له بمعنى أنه ليس هناك هدف من التأجيل، والثالث: أن يترتب على التأجيل عدم إنجاز المهام وعدم إتخاذ القرارات في الوقت المحدد.

وقد ينتج عن التسويف توتر وشعور بالذنب وحدوث بعض الأزمات النفسية. التي تزيد من شعور الشخص بالهزيمة النفسية ويوسع من دائرتها (Fiore,2006).

ويلجأ ذوو الشخصية الانهزامية عادة إلى **حيلة التبرير القائمة على تشويه الذات وتشويه الواقع**، فتراه يردد دائمًا لا شيء يستحق بذل المجهود، وكل شيء في نهاية الأمر إلى زوال، وبناء عليه يخرج من معادلة الفاعلية الشخصية والاجتماعية وينزوي على الذات مفسرًا ضعفه بأنه زهد وورع وانهزامه واستسلامه وانقياده على أنه طاعة وعزلته على أنها تدبر وتفكر، ولمثل هذه النوعية من التبرير ميراث في الوعي الجمعي العربي تؤصله الكثير من الأمثلة الشعبية منها "يا بخت من بات مظلوم ولا بات ظالم" "من خاف سلم" "انحني بدلاً

من أن تتكسر من الريح" "دارهم ما دمت في دارهم، وجارهم ما دمت جارهم" "الميه ما تطلعش في العالي" "العين ما تعلاش على الحاجب".

ومن ملامح الشخصية الإنهزامية كذلك **الميل لتعميم الخطأ والفشل** في قضية أو مهمة ما على سائر القضايا والأمور والمهام المشابهة.

كما أن **الإحساس بالضياع** شعورًا ملازمًا لذوي الشخصية الانهزامية، ويرى الإنسان الضائع كل ألوان الحياة لون واحد ويحول الأيام إلى توائم متشابهة ، والضياع مرتبط بشكل وثيق بفقد الطموح من نفس الإنسان والذي يتعلق بشكل كبير بالهزيمة النفسية التي يعاني منها.

جدول (2) الخصائص النفسية والسلوكية لشخصية المهزوم نفسيًا.	
احتقار الذات والتقليل من شأنها.	يفقد الأمل في كل شئ، يشعر باليأس ويرجح الخسارة .
الانكسار والشعور بالعجز وقلة الحيلة.	يطالب الآخرين بالعمل أكثر مما في طاقاتهم حتي يعجزهم .
الكآبة والتعاسة الشخصية.	شخصية مشلولة لديها إستعداد للفشل أكثر من إستعدادها للنجاح .
انخفاض في الجهد والطاقة والحيوية الذاتية.	محبط للآخرين, يفكر في سفاسف الأمور، عضو غير فعال في المجتمع .
الانقياد والاستسلام للآخرين وللظرف والسياق.	شخصية إستهلاكية مادياً ومعنوياً وإجتماعياً .
التشاؤم وعدم الاستبشار مع توقع الشر	مسلوب الإرادة، متقاعس، ويسوف الأمور .
البلادة الانفعالية والسلوكية العامة.	يعيش ضائعاً في حياته منزوياً، ليس له هدف في الحياة.
التنازل عن المبادئ.	عدم القدرة على اتخاذ أي قرار حتى في الأمور الشخصية.
التردد في الاستجابة .	الخوف والخجل من الكلام أو التعبير عن الرأي أمام الآخرين.
الضعف في مواجهة المجتمع.	عدم القدرة على التحكم في المشاعر والانفعالات والانجراف وراءها دون تدبر في العواقب.
كثرة الاختلاط بالمنهزمين وسرعة التأثر.	التبعية للأقوى في الفكر أو الرأي.
السلبية في التغيير.	كثرة الشكوى واللجوء للآخرين حتى في أبسط الأمور.
يخشي المواجهة ولا يقبل التحدي .	تقليد الآخرين في حركاتهم ولباسهم وهيئاتهم بل حتى في آراءهم وأخلاقهم.

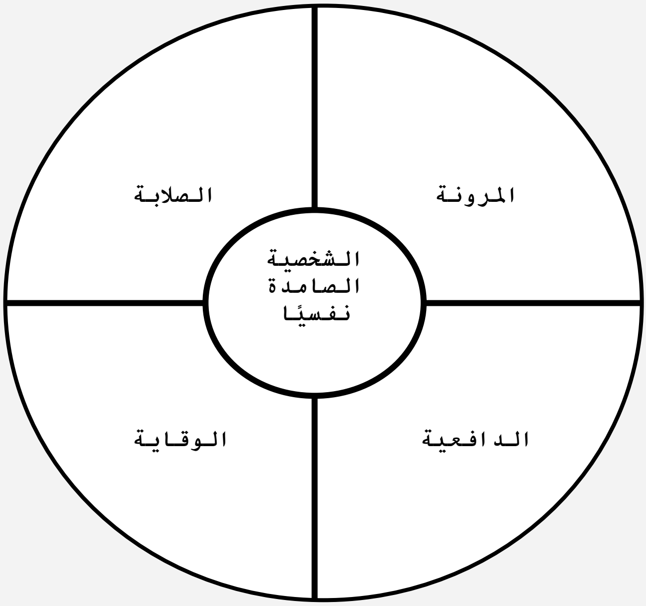
ضعيف الهمة ، مضطرب نفسياً .	عدم القدرة على مواجهة الآخرين لشعوره بالضعف أمامهم.
لا يحب التنافس خوفاً من الهزيمة .	سهولة التنازل عن رأيه ومواقفه خوفاً من الآخرين .
يوقع نفسه في الخطأ والذلل .	فقدان الأمن النفسي والخوف من المستقبل

ويمكن فهم طبيعة الشخصية المهزومة نفسيًا بمقارنتها بما يمكن تسميته الشخصية الصامدة نفسيًا، ويستخدم في أدبيات مجال علم النفس الإيجابي مصطلح المرونة النفسية Psychological resilience وتشير **المرونة** Resilience في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة وسرعة التعافي من تأثيراتها السلبية واعتبار الضغوط فرصة للتعلم والارتقاء الشخصي (محمد السعيد أبو حلاوة، 2012).

وتتناول صفاء الأعسر (2010) بالتحليل الترجمات التي طرحت لمفهوم Psychological Resilience وتنتهي إلى تفضيل ترجمته إلى المقابل العربي "الصمود النفسي" وتعتبر الصمود أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، فعلم النفس الإيجابي هو المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة.

وترى أن الصمود بناء وافد من علم المواد، ويصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم دينامي ودياليكتيكي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل الحركة.

وتشير إلى أن الصعاب التي تمثلها هذه التركيبية السيكولوجية فيما يتعلق بترجمتها إلى العربية، فقد توقفت أمام مرادفات عديدة، منها: مقاومة الانكسار، الصلابة، التصالحية، المرونة، التعافي، وكان في كل منها قصور عن احتواء المعنى الأصلي، إلى أن أعادت النظرة إلى مصطلح الصمود، فرأت في الصاد صلابة، وفي الميم مرونة، وفي الواو وقاية وفي الدال دافعية، وبالتالي تجاوز الصمود كمصطلح المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي.



شكل (4) الـشخصيـة المـهـزومـة نـفـسيًـا. إعداد الـبـاحث

وتأسيسًا على ذلك يمكن التأكيد على أن الصمود النفسي المكون المركزي للشخصية الصامدة نفسيًا وغير القابلة للانكسار ويشير إلى "عملية دينامية تتضمن التوافق الإيجابي مع محن ومصاعب الحياة"، وتتضمن عاملين أساسيين هما:

(ب) تحقيق ال(أ) تعرض المرء لتهديد حقيقي أو محن شديدة أو مصاعب وأحداث ضاغطة.

مرء تكيف أو مواجهة إيجابية على الرغم التأثيرات السلبية لهذه المحن على عملية النمو النفسي.

وتوجد عدة مؤشرات نستطيع بناء عليها تحديد المكونات الأساسية لما يصح تسميته الشخصية الصامدة نفسيًا وهي:

(أ) أن يظهر الأفراد المعرضون لمخاطر المحن والظروف الضاغطة نواتج ارتقائية أفضل من المتوقع.

(ب) التكيف والمواجهة الإيجابية بالرغم من التعرض للمحن والخبرات الضاغطة.

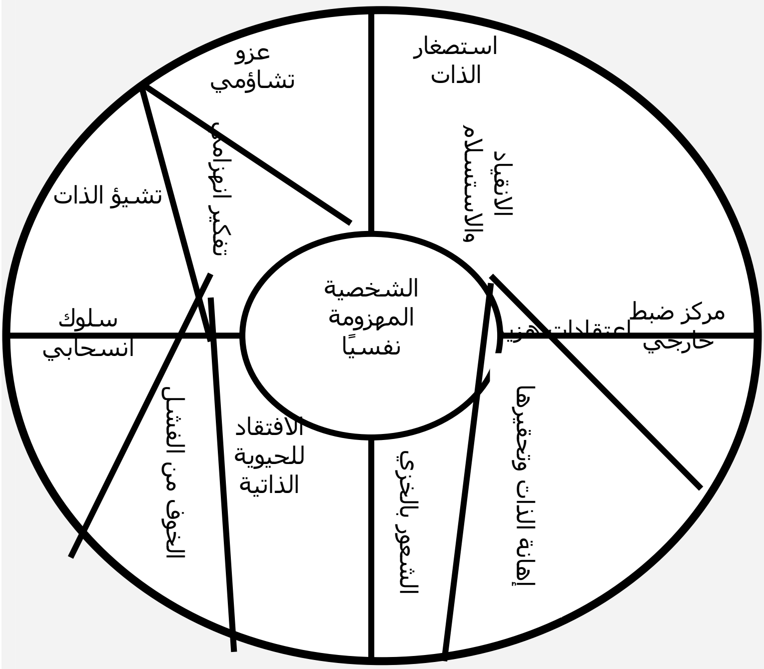
(ج) سرعة التعافي recovery من التأثيرات السلبية للمحن والظروف الضاغطة

(د) الحيوية الذاتية والإقبال على الحياة والترحيب بها والتفاؤل الإيجابي.

(هـ) تحصين الذات نفسيًا ضد التأثيرات السلبية لمنغصات الحياة وظروفها العصيبة.

(و) الاندفاع الإيجابي إلى الإنجاز الإبداعي والارتقاء بالذات.

أما الشخصية المهزومة نفسيًا هي تلك الشخصية **القابلة للانكسار** والتي تفقتد الفاعلية والحيوية الذاتية وتستلم للظروف وتنقاد إليها وتهين ذاتها وتحتقرها وتتعامل مع ذاتها كشيء مادي لا حياة فيه، فضلاً عن روح التشاؤم والتفكير الانهزامي، ويمكن إبراز الملامح العامة للشخصية المهزومة نفسيًا في إطار قائمة المؤشرات السلوكية المشار إليها، باعتبارها النقيض النفسي للشخصية الصامدة نفسيًا في الشكل التوضيحي التالي:



شكل (5) البنية النفسية للشخصية المهزومة نفسيًا (إعداد الباحث)

رابعًـــــا: محـــددات تخليـــق الهزيمـــة النفسيـــــة

الانهزاميون والمستضعفون الذين ينظرون إلى ذواتهم بنظرة سلبية غالبا ما يجلدون أنفسهم بأنفسهم وينزلون مقامهم الإنساني أدنى منزلة لتشكيكهم الدائم بقدراتهم وطاقاتهم الداخلية. فكيف تتجلّى النظرة السلبية للذات؟ وما هو تفسير علم النفس لهذه الحالة النفسية؟ وكيف تتخلق الشخصية المهزومة نفسيًا؟

من المهم ان نعلم أن حالة الانهزام النفسي التي نعيشها ليست حالة عفوية وجدت مصادفة، بل إنها حالة نفسية خلقتها ظروف وممارسات اجتماعية وتعليمية وثقافية وسياسية تفاعلت لإنتاجها وتعميقها في أسلوب حياة الأفراد فكرًا وانفعالاً وسلوكًا.

وليس بالضرورة أن تكون الهزيمة النفسية وليدة ظروف اجتماعية بعينها، بل قد تكون هذه الهزيمة وليدة ظروف نفسية تنحرف بالمزاج العام للإنسان وتدفع به إلى الانطواء على نفسة.

وهناك نوع من هزيمة الذات قد تتدخل عوامل التربية أو الوراثة او ظروف البيئة الأسرية في دفع الإنسان إليها رغما عنه، وهناك أمراض تؤدي إلى هزيمة الذات وهي ليست اختيارية مثل التوحد والانطواء على النفس والانفصام، وبعض هذه الأمراض نفسية وبعضها عقلية ــ

وغالبًا ما يلعب المجتمع يلعب دورا بارزا في الحد من خطورة هذه الأمراض سواء من حيث توفر مراكز الرعاية النفسية والعقلية أو من حيث توفر عيادات الصحة النفسية أو من حيث المناخ الاجتماعي الصحي المساعد على احتواء الأشخاص المعرضين لهزيمة الذات، وتلعب الأسرة دورا فاعلا في هذا الأمر لتجاوز هذه المحنة بأقل قدر من الحدة والخسارة، وأقول الخسارة لأن تعطل فرد من المجتمع عن اللاإنتاج هو خسارة له ولأسرته ولمجتمعه.

وتتعدد محددات تخليق الهزيمة النفسية بتجلياتها المشار إليها، إلا أن أهم ما يمكن أن يفضي إلى مثل هذه الحالة **التعرض للنبذ الانفعالي المستمر** كصيغة من صيغ الإساءة الانفعالية ويحدث هذا التعرض آلامًا نفسية تدفع بالفرد إلى استمراء مشاعر الإحساس بالضعف واللاتقبل ومن هنا ربما يلجأ على المستوى النفسي اللاشعوري إلى الاستكانة والمسايرة المفرطة وفقدان الفاعلية الذاتية.

كما يمكن القول أن **دوام إخفاق الفرد وفشله** في كل ما يقصد من أهم محددات تخليق حالة الهزيمة النفسية، فحين يرى المرء نفسه في إخفاق وفشل على الدوام يسقط في يده، وربما انتهى به الأمر إلى هذا الاحتقار وتلك الهزيمة النفسية.

ومع ما يكتنزه الفشل من محرضات السعي لتعديل المسار المتعثر لدى بعض الناس فإنه لدى بعضهم الآخر يشكل إحباطا لا يرجى برؤه، وهذا نوع من هزيمة

الذات أمام الحياة، وهي هزيمة تودي بصاحبها إلي فقدان الشهية حتى في الحياة ذاتها، وكم من أناس أودت بهم هزيمة الذات إلي الاضمحلال ثم التلاشي إن لم يكن بالمعنى المادي فبالمعنى الروحي، فليس الإنسان مجرد جسد، لأن هذا الجسد يفقد فاعليته بل وإنسانيته إذا أهملت فيه الروح بقتل الطموح ونسيان حوافز العمل والرغبة في استمرار الحياة على درجة من الوعي ترفض الاستسلام وتنأى عن الخمول والركود بمحاولات تجاوز الذات المحبطة إلي الذات الخلاقة والمبدعة.

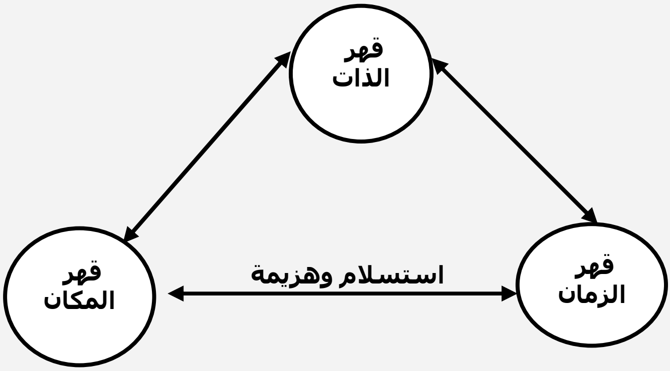
ناهيك عن أن **انتقاص الآخرين وتحقيرهم للمرء** على الدوام يفضي إلى تكوين فكرة سلبية عن الذات مفادها العجز وقلة الحيلة وانعدام الثقة في الذات، والاقتناع باللاقيمة وعدم الجدارة الشخصية، ويتسق ذلك مع تصورات أبراهام ماسلو (Maslo,1968) التي مفادها أن عدم إشباع حاجات المرء للحب والاحترام والتقدير والانتماء تدفعه باتجاه الكآبة والبلادة السلوكية وتحول دون تنفيذ رغبته في تحقيق الذات حتى وإن كان يمتلك معرفيًا وبدنيًا إمكانيات هذا التحقيق.

وربما تتخلق حالة الشعور بالهزيمة النفسية والضعف النفسي العام حين يدخل الإنسان في **صراع بين عقله ومشاعره** حيث يجد نفسه عاجزاً عن دفع مشاعره والخلاص من وساوسه والتغلب على مخاوفه أو معرفة مصدرها في بعض الأحيان، ليدرك المرة تلو المرة أنه مع طموحه إلى السيادة على الأرض وغزو الفضاء قاصر عن السيطرة على نفسه.

الأكثر من ذلك أن هذا الإنسان الضعيف لا يستطيع أن يجزم بشيء مقطوع من حوادث المستقبل، فمهما أدرك المرء الظروف والعوامل والمؤثرات التي تحيط به لم يستطع أن يعرف ماذا سيحدث له بعد شهر أو يوم أو ساعة، ومن ثمّ فإن **القلق والخوف من المستقبل** هما الهاجس الجاثم فوق صدر الإنسان الحديث الذي فقد الإيمان بقيمته وقدراته واندفع فاقدًا لوجهته الحياتية بدخوله في دائرة الهزيمة النفسية.

كما أن **تسليم الفرد بضعفه** حتى في أوج قوته عاملاً رئيسيًا في تخليق الهزيمة النفسية، ويكون للمرض في أوهن أشكاله ومسبباته قوة قاهرة الإنسان وموهنة لصحته ويحد من نشاطه وقد ينال من جسده ويضعف من قوته فيصبح عاجزاً لا يقوى على رعاية نفسه، ويرتب هذا الشعور خوفًا كامنًا في النفس البشرية من تبدل الحال، فإذا كان المرض والموت هما المصير الطبيعي فلماذا الشقاء والعناء؟! هل يوجد في الحياة ما يستحق التضحية بالدعة والراحة الشخصية؟!.

ويعالج ماجد موريس إبراهيم (1999) ما يمكن الإشارة إليه تحت مسمى الهزيمة النفسية في إطار ما أطلق عليه **مثلث القهر** والذي يفضي بالشخص إلى حالة الاستسلام والهزيمة ومخاصمة الفعل الإبداعي والركون إلى التقليد والترحيب بالمألوف والمعتاد وبالتالي الافتقاد إلى الإقدام على المخاطرة وفقدان الهمة والحيوية الذاتية.



شكل (6) مثلث القهر والاستسلام. إعداد الباحث

ففيما يتعلق بقهر الذات فيمكن تفهم دوره في تخليق الهزيمة النفسية من خلال ما هو متعارف عليه من أن ذات الإنسان ليست جسمه فهي تقف خارجاً عنه وتنظر إليه كموضوع.

وقد تعتبر ذات الانسان عاملاً قاهراً يحول دون الحرية المطلقة للشخص وتفرض عليه أدوار مزدوجة لغرض تمثيل أو التعبير عما تكنه هذه الذات من رؤى وتقييم سلبي مع انخفاض تقدير الذات وضعف الشعور بجدارة هذه الذات.

كما يتعذر في الكثير من الأحيان تجاهل دور الحد المكاني في تخليق الشعور بالانهزام النفسي أمام جبروت قهر البيئة الطبيعية وقهر البيئة البشرية "مجتمع ال"نحن"، فضلاً عن قهر اللغة كمركز التكوين الثقافي وما يسود فيها من مفردات الطاعة والتسليم والتأدب الذي يقتضي المسايرة والإذعان.

ويؤثر الحد المكاني على تلقائية الانسان ويفرض دور معين من الانشطة البشرية الاجتماعية المفروضة من التركيبات السكانية البشرية المتمثلة بالـــ"نحن" وسطوتها على الـــ"أنا"

من خلال العرف والتقاليد والتصنيف العرقي الاجتماعي الاقتصادي.

كما أن الزمن كحد عام والزمن الذاتي كحد خاص لكل فرد عنصرًا من عناصر القهر؛ إذا ما عاش الشخص في حدود ماضيه وانكب فقط على اجتراره، فضلاً عن أن محدودية الزمن وتسارع سقف الآمال والطموحات واتساعها قد يجعل الشخص يُدرك استحالة تحقيق هذه الآمال والطموحات مما يرتب حالة من البلادة التي قد تفضي في النهاية إلى ما يصح **تسميته بالموت النفسي** كتجسيد لحالة الافتقاد للحيوية الذاتية واللامبالاة.

وتولد ثقافة القهر وممارساته ، في داخل الإنسان المقهور، مازوشية عالية أي تلذذًا بالتألم وإحساسًا بالدونية واحتقار الذات والقلق الوجودي والاغتراب. وتنتج علاقات الإخضاع والقهر، التي تبتنيها، أنماطاً من الاستلاب واضطراب الديمومة وعقد نقص في أعمق اعماقه. في مواجهة هذا القهر والعنف السلطويين يلجأ 'الإنسان المقهور' في الغالب إلى التماهي مع شخصية القاهر وأسلوب حياته، ويذهب إلى توسل البطش والتسلط والتعالي والازدراء والتعسف (مصطفي حجازي، 2005).

ويعيش المقهورون صراعاً داخلياً بين أن يكونوا أنفسهم وأن يكونوا قاهريهم، إلا أنهم لا يستطيعون الانفلات من سلطة قاهريهم، فهم يرون من نماذج القاهرين تجسيداً لهم ولذا يأتي موقف المقهورين وسلوكهم وتفكيرهم منسجماً مع الخصائص العامة للقاهرين ولسماتهم وممارساتهم وآرائهم.

ولعل الهروب من الواقع والارتماء في فضاء الأحلام لتحقيق الآمال والطموحات المقهورة أمرًا يتعذر على مثل هذه الشخصيات تجنبه، مع إبداء انقياد مطلق للآخر وتماثل مطلق معه.

وما يؤكد هذا المعنى ما يشار إليه في أدبيات علم النفس بمجتمعات **بث الخوف** وأساليب التنشئة الاجتماعية المرتكزة عليه كوسيلة من وسائل الضبط الاجتماعي واعتبار الخوف ميكانيزم حاكم لعمليات التنشئة الاجتماعية والتعليم والتعليم، فبمقدار ما تزداد مساحة الخوف في الداخل الإنساني، بمقدار ما تضيق مساحة الشعور بالحب والشجاعة والإحساس بالكرامة والتواد والرحمة، حيث يلعب الموت النفسي بالافتقاد إلى الهمة والحيوية الذاتية دوراً محورياً، إذ يتم من خلاله الفرار من الشعور بالعجز وقلة الحية، لتأسيس قانون قانون حياة مؤسس على السمع والطاعة للآخر.

فغاليًا ما تسيطر على من يتعرض لمثل هذا الأسلوب في التنشئة الاجتماعية مشاعر الخجل والانعزال على أنفسهم مع يقترن بها من شعور ذاتي تام بعدم السعادة والتشاؤم ، فضلاً على الإحساس القهري بالعجز ، نتيجة للانعزال الاجتماعي والانفعالي .

وتظهر دراسة إينار سكالفيك Skaalvik, Einar M. (1997) وعنوانها " توجهات تقوية الأنا في مقابل توجهات قهر الأنا : العلاقات بين طبيعة المهمة والتوجه للتجنب، والإنجاز، وإدراكات الذات، والقلق" التأثيرات السلبية لما سمته قهر الأنا على البناء النفسي للإنسان، وتبدأ الدراسة بالإشارة إلى أن البحوث الحديثة في مجال الدافعية حددت نوعين رئيسيين لتوجهات الهدف، الأول التوجه نحو المهمة، والثاني التوجه نحو الأنا، وأجريت الدراسة بهدف الكشف عن العلاقات الارتباطية بين بعدين مختلفين من أبعاد توجهات الأنا، بُعد قهر الأنا self-defeating

وبعد تقوية الأنا self-enhancing، وكل من الإنجاز الدراسي، ومفهوم الذات، وفعالية الذات، وتقدير الذات، والقلق، والدافعية الداخلية. وتكونت عينة الدراسة من عينة من التلاميذ من تلاميذ الصفوف من 6 إلى 8. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين **توجه قهر الأنا**، والمستوى المرتفع من القلق، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين توجه قهر الأنا وكل من التحصيل الدراسي، وإدراكات الذات، والدافعية الخارجية، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين توجهات تقوية الأنا وكل من التحصيل الدراسي والإدراكات الإيجابية للذات والدافعية الداخلية.

وانتهت الدراسة إلى أن **توجهات قهر الأنا** من العوامل النفسية الأكثر تأثيرًا في تخليق حالة البلادة السلوكية والافتقاد للحيوية وتعريض الذات لمواقف الإهانة.

ومن المستغرب حقًا ما خلصت إليه نتائج بعض الدراسات من أن الشعور بالهزيمة النفسية لا يتقصر على الأشخاص العاديين بل قد يصاب به الأشخاص الموهوبين بل ذوي المستويات المرتفعة من الموهبة إذعانًا للضغوط وإعلاء لأهداف أخرى متعلقة بموجبات التقبل الاجتماعي والاستحسان الاجتماعي والمرغوبية الاجتماعية كحاجات إنسانية أصيلة ربما تدفع الإنسان إلى المسايرة المفرطة إرضاءًا للآخر. وتتجسد هذه المشاعر بصورة واضحة لدى الفتيات الموهوبات في المجتمعات التقليدية؛ حيث تملن إلى إخفاء مواهبهن والتنكر لها، مما يجذر شعورهن الانكسار النفسي والتعامل مع أنفسهن وفقًا لمضامين ما يعرف في أدبيات المجال بالنزعة إلى تشيؤ الذات (للمزيد راجع: محمد السعيد أبو حلاوة، 2010).

وتناول كل من داون إم زيمانسكي وستاسي إل هيننج (2007) تأثيرات مثل هذه الوضعية على النساء بصفة عامة والفتيات الموهوبات منهن بصفة خاصة في دراسة بعنوان: " دور تشيؤ الذات في الاكتئاب لدى النساء: اختبار نظرية التشيؤ" (Szymanski & Henning,2007) أوضحوا فيها أن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تتعرض لها الإناث في المجتمع تنحو بهم باتجاه إدراك أنفسهن كأشياء أو كمفعول بهن على الدوام مما يجعلهن يتبنين ما يعرف **بمركز التحكم الخارجي مع الانخفاض العام في مستوى الدافعية**؛ وبالتالي ربما يكن أكثر احتمالاً للتعرض للاضطرابات النفسية والسلوكية ومن أوضحها الاكتئاب، ويكمن مثل هذا التفسير وراء ظاهرة انخفاض الإنجاز أو التحصيل لدى الإناث وميلهن إلى الخوف من النجاح.

ويطرح بعض العلماء تفسيرات مختلفة لهذه الظاهرة، منها أن الاعتقاد في القدرة والثقة في الذات لدى الإناث الموهوبات تتضاءل وتتآكل بالتدريج أثناء سنوات الطفولة والمراهقة، وعادة ما تلعب عوامل اجتماعية محددة دورًا في

ذلك، وترتبط هذه العوامل بصورة عامة بما يعرف بالتنميط الجنسي وهوية الدور وترسيخ ثقافة الاحتياج الدائم إلى الآخر والاعتماد عليه، فقد خلصت نتائج دراسات الحالة التي أجراها كالاهان وكيونجهام وبلوكير (1994) أن المراهقات الموهوبات تعزين تفوقهن في المدرسة إلى عوامل خارجية لا علاقة لها بقدراتهن الشخصية المرتبطة بالتفوق والموهبة (Callahan,Cunningham,&Plucker,1994).

ويشير عادل عبد الله محمد (2005، ص: 179) إلى أن المراهقين الأكثر موهبة يستخدمون بعض استراتيجيات **المسايرة الاجتماعية** Social Conformity من أهمها فيما يري:

- إنكار الموهبة (التنكر لمواهبهم وإخفائها). – الامتثال. – الشعبية.
- تقبل الأقران.

فإذا أضفنا إلى هذه الخصائص تأثيرات الضغوط والثقافة على المراهقات الموهوبات لأمكن القول بأن المراهقات الموهوبات أكثر ميلاً إلى التنكر لمواهبهم وإخفائها إيثارًا للمسايرة الاجتماعية والامتثال الذي تتحدد بموجبه رتبتها في أوضاع المكانات الاجتماعية Social Status على متصل القبول الرفض، أو الشعبية / التهميش والتجاهل، والأنثى بشكل عام لا تحتمل سيكولوجيًا وضعية الرفض ولا التهميش والتجاهل، وبالتالي تندفع تلقائيًا إلى الإتيان بسلوكيات والظهور بكيفية سلوكية بل ومظهرية تدفع الآخر إلى قبولها والترحيب والاحتفاء بها حتى وإن دفعت لقاء ذلك تنكرًا طوعيًا لتميزها وقدراتها المؤسسة على الموهبة، وبالتالي الاستسلام والركون للواقع.

وقد يكون الشعور بالهزيمة النفسية دالة لما يسميه ألبرت إيليس في نظريته عن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي **بسلوكيات قهر الذات** Self defeating behaviors الناتجة عن سيطرة بعض الأفكار اللاعقلانية على الفرد خاصة الأفكار المتعلقة باللاجدارة الشخصية وانعدام القيمة، وما يصاحبها من تعاسة وكآبة ترتب في النفس حالة من البلادة والجمود السلوكي وفقدان الفاعلية والحيوية الذاتية.

ويعرف بومستير وشير (1988) سلوك قهر الذات بأنه "أي سلوك عفوي أو مقصود يصدر من الشخص يرتب أو يمكن أن يرتب إيذاءًا للذات" (Baumeister& Scher 1988).

ويشير عبد الله الصبيح (2008) إلى أن تخليق الهزيمة النفسية بالمعنى الذي يتبناه وفي إطار فكرة الاستعلاء الحضاري للآخر، يتم وفقًا لما يلي:

(1) الدهشــــــــة الحضاريـــــــــة

حيث يبرز العدو حضارته وما فيها من جمال وقوة فيصاب من يراها من

الإغراء بالدهشة ويستسلم له. وهذا الأسلوب يستخدم على مستويات عدة، وممن استخدمه نابليون لما استعمر مصر، فعرض على المصريين بعض الحيل الميكانيكية لإظهار قوة الأمة الفرنسية وضعف المصريين، وقد ذكر بعض هذه الحيل الجبرتي في تاريخه. وممن يستخدمه مؤسسات الدعاية والإعلان أحيانًا، فتبرز جوانب من قوة المنتج الجديد مما لا يتوقعه المشاهد، فيؤدي ذلك إلى دهشته. وممن يستخدمه ممثلو الشركات، في ترويج بضائعهم حيث يفاجئون المستهلك بجوانب من قوة المنتج وفوائده العملية لم يكن المستهلك يتوقعها، فيبادر إلى شراء البضاعة. والدهشة تعني حالة انبهار وجمود في الإرادة واستسلام لمصدر الدهشة .

(2) تغييـــب السبـــل البديلـــــة في الخيـــــارات الحضاريـــــة

ويصور للطرف الضعيف أن سبيل النجاة واحد وهو سبيل الخصم فقط، فالتطوير الاقتصادي والتقدم الإداري لا يتم إلا من خلال الطرق التي سلكها الخصم .

(3) التجهيـــــل بالهويـــــة والتاريـــــــخ

فمن يجهل هويته وتاريخ أمته لا يبالي بأي حضارة أخذ، ولا يجد فرقًا بينه وبين خصمه ممن لا يريد له الخير، نتيجة لافتقاد قدرته على تحديد معنى الحياة والهدف منها ودروه فيها.

وربما يجسد الافتقاد للهوية في جزء منه على الأقل أحد ملامح ما يعرف في أدبيات الاضطرابات النفسية باضطراب تفكك الهوية أو تشذي الهوية Dissociative Identity Disorder وهي حالة شديدة من تبني الشخص لهويتين متعارضتين، هوية حالة وهوية متحكمة ويقصد بهوية الحالة هوية الانتساب الطبيعي، بينما يقصد بالهوية المتحكمة الهوية المروج لها من قبل العالم الافتراضي بوصفها الهوية المتميزة أو هوية التقدم الحضاري والارتقاء الإنساني والمستدخلة في البناء النفسي للشخص.

وتولد حالة التناقض هذه ميلا نحو نسيان الأصل بصورة يتعذر تفسيرها بعوامل النسيان المعتمدة في أدبيات علم النفس، ويلجأ غالبًا في التفسير إلى افتراض وجود عوامل لا شعورية تدفع الشخص إلى ذلك النسيان (Wildgoose, Clarke, ,& Waller , 2001).

ويشير فيصل بن سعود الحليبي (2008) إلى مجموعة أخرى من محددات تخليق الشعور بالهزيمة النفسية لعل من أبرزها ما سماه **بالفراغ الروحي**؛ إذ يرى أن الروح إذا لم تجعل لها جدولاً عمليًا يخدم الإنسان فيه كل من تجب عليه خدمته،انشغلت هذه الروح بأوهام الهزيمة والضعف ، وأصبحت هشة تشرب كل خبر ، وتصدق كل نبأ ، فكلمة تميل بها يمينًا وكلمة شمالاً.

ويتسق هذا الرأي مع ما هو مطروح في أدبيات علم النفس تحت مسمى **خواء المعنى والفراغ الوجودي** بتفسيراتهما المستقرة في أدبيات الفكر السيكولوجي المؤسس على الفلسفة الوجودية والنزعة الإنسانية والفكر التحليلي.

كما يمثل العيش في وسط معروف **بالانهزام واحتقار الذات** محددًا رئيسيًا للدفع باتجاه الشعور بالهزيمة النفسية، لتشرب من يعيش في مثل هكذا وسط لمنظومة أفكار ومعارف تستحقر الذات وتستصغر قيمتها مقارنة بقيمة الآخر المغاير.

أضف إلى ما تقدم ما يفعله **الكبت والاستبداد والقهر** في البناء النفسي لمن يتعرض له بصورة مستمرة، فهو من بين المحددات التي تخلق الاحتقار والانهزام النفسي؛ ذلك أن المرء إذا حيل بينه وبين التعبير عما بداخله وفرض عليه عن طريق الاستبداد والقهر ما لا يرتضيه أو ما لا يقبله واستمرت هذه الحالة دون انفراج أو تنفيس أصيب باليأس والقنوط ومن ثم بالإحباط وحتقار الذات والانهزام النفسي.

ولابد أن نلتفت النظر إلي العوامل النفسية والذهنية التي تنتاب الإنسان المقهور حيث تسوقه عقده وانفعالاته الى البحث "عن مخطئ يحمِّله وزر العدوانية المتراكمة داخلياً، ويغدو الاعتداء مشروعاً، لا يشكل عدواناً على قيمة إنسانية، بل على مصدر الشر. ويتطور الاعتداء الى التماهي الذي يأخذ أشكالاً عدة: التماهي بأحكام المتسلط، أي توجيه عدوان المتسلط الى نفسه وليس للمتسلط في عملية جلد للذات والحط من شأنها والاستسلام لشعور الهزيمة في الداخل، والتماهي بعداون المتسلط، حيث تتقمص الضحيَّة دور الجلاد، فتفرغ ما وقع عليها من مظالم على من هم أضعف منها، والأخطر من ذلك هو التماهي بقيم المتسلط وأسلوبه الحياتي، حيث يتم إمتصاص قيم الظالم والرغبة عند الانسان المقهور للعيش في عالم المتسلط واقتفاء سيرته في الحياة والسلوك والتفكير.

كما أن تأسيس نظم التعليم والتعلم على آليات **توليد الاستصغار** في نفس المتعلم وعدم الثقة بالنفس، وتربيته على عدم الطموح والنقاش البناء والنقد الإيجابي والمغامرة المحسوبة والإقدام المنطقي على المخاطرة، أمرًا مخلقًا لحالة من الحذر والهيبة وربما يفضي مع استمرار ممارسة هذه الآليات إلى تخليق ما يعرف بظاهرة الكف السلوكي والتبلد الفكري العام.

ويجدر التنويه كذلك، إلى أن مظاهر الإحساس بالهزيمة النفسية والانكسار النفسي على نحو ما يفيد شبيجل Spiegel **(2006)** قد تكون دالة في جزء منها على الأقل **للخبرات الصادمة** التي فشل المرء في التعافي من تأثيرات النفسية نتيجة ضعف بنائه النفسي العام وقصور مهارات ما يسمى في أدبيات علم النفس الإيجابي المعاصر الصمود النفسي، فضلاً عن افتقاده إلى المساندة النفسية والاجتماعية .

بمعنى آخر قد تكون مشاعر الهزيمة النفسية جزءًا من **اضطرابات الضغوط التالية للصدمة** Post Traumatic Stress Disorders، وتصبح هي بذاتها حالة مرضية مع تتالي خبرات التعرض للصدمات والفشل في المواجهة، إذ تتخلق على هذه الأرضية ملامح الهزيمة النفسية المشار إليها في التوصيف السابق.

وإن كانت الهزيمة النفسية متغيرًا نفسيًا بامتياز وتسهم في تخليقه عوامل ذات ارتباط مباشر بالبناء النفسي للإنسان كما يتشكل في سياق اجتماعي وثقافي ما، لا يمكن بطبيعة الحال إغفال الدور الرئيسي الذي تلعبه **العولمة الثقافية** في تخليق الشعور بالهزيمة النفسية، فقد استطاعت العولمة الثقافية عبر آلياتها المتعددة من تغيير ملامح الثقافة الأصيلة عند عدد لايستهان به من الناس في البلاد العربية والإسلامية وأسست لوعي مختلف وغريب أحياناً وزحزحت الكثير من المبادئ والقيم والثوابت عند أولئك من مكانها الحقيقي في الوعي وبدأ النظر إليها يتغير وفق ما استجد من فكر وثقافة ومايستجد ليس بالضرورة أن يكون صحيحاً أو صائباً أو على درجة عالية من الدقة.

ولعل أخطر ما نجم عن العولمة الثقافية دفع الكثيرين للتفكير بعقلية الآخر واستصغار الذات مقارنة به، والتخلي عن مقومات الفكر وأسسه الاخلاقية دفع بقضايا لاتقبل الخلاف إلى واجهة الخلاف وبطريقة لاتراعي خصوصيات المجتمعات ومعتقداتها الدينية ثم يأتي من يقف ضد هذه الخصوصيات والمعتقدات وينسفها من الداخل وهو من أبناء هذه المجتمعات معتبراً ذلك عملاً انفتاحياً وواعياً وحين تضيق به الآفاق يلجأ للحرية ليحتمي بها من النقد، وللأسف يتفق الجميع في الأخير على حرية الرأي الشخصي دون النظر إلى النتائج والآثار والتبعات والخراب الذي يبدأ برأي أو فكرة ممنوعة من الرفض في ظل العولمة الثقافية والفكرية.

ووفقًا لهذا التحليل تكتمل دوائر تخليق الهزيمة النفسية بمعناها العام؛ وبالتالي يصبح التحدث عنها وتناولها بالدرس والبحث العلمي أمرًا وجوبيًا ويقتضي وضعها على أولويات خرطية البحث العلمي السوسيولوجي والسيكولوجي على وجه التحديد.

ومن الجوانب السلبية الناتجة من **تدخل العولمة** في حياة فئة الشباب فتتمثل في تقبل الشعور الزائد بالإحباط والمبالغة في استخدام الأساليب الدفاعية والتي تبعد الإنسان عن التعامل مع محيطه بواقعية ومن هذه الأساليب الدفاعية التي تنعكس على السلوك الاجتماعي والنفسي وتمثل في نفس الوقت مؤشرات أساسية للهزيمة النفسية:

- **الانكفاء على الذات:** فهي تسير نحو التقوقع والانسحاب بدل مجابهة التحديات الراهنة والمستقبلية.

- **النكوص:** وينعكس ذلك بالأشكال التالية:

أ) التمسك بالتقليد: المجتمع التقليدي مجتمع جامد، متوجه نحو الماضي يضع العرف بدلاً من المبدأ والقيمة كقاعدة للسلوك وكمعيار للنظرة إلى الأمور.

ب) **الرجوع إلى الماضي الجيد:** النكوص بالماضي والانتماء بأمجاده وأيامه السعيدة، وتكون شائعة في حالات الفشل، وهنا تكون عملية تزيين للماضي، من خلال طمس عثراته من جانب والمبالغة في تضخيم حسناته من جانب آخر وهكذا يتحول الماضي إلى عالم من السعادة والهناء أو الجد أو الاعتبار يلغي الزمن من خلال اختزال الديمومة إلى بعدها الماضي فقط، الحياة هي الماضي ولا شيء غيره. أما الحاضر فهو القدر الخائن الذي يجب ألا يقف الإنسان عنده. وأما المستقبل فلا يدخل في الحسبان.

- **الإسقاط:** عندما يصبح الإنسان في موقف عاجز عن التعامل مع الأمور الحياتية وتحدياتها، يصبح كثير الاعتمادية على الإسقاط بمعنى تحميل الآخرين مسؤولية الفشل، وفي بعض الأحيان هناك مغالاة في هذه الحالة إذ يصبح الإسقاط ميكانيزم ليحاول الإنسان أو الشاب منه التخلص من المسؤولية وإلقاء اللوم على الآخر.

- **التماهي** ويأخذ عدة أشكال:

(أ) **التماهي بأحكام المتسلط:** وهذه مشاكل نفسية وليست اجتماعية وإنما تعكس نفسها في السلوك الاجتماعي، وهنا يكون الإنسان المقهور والمغلوب على أمره في عملية التماهي بأحكام المتسلطمن ناحية توجيه عدوان المتسلط إلى نفسه وليس للمتسلط مما يشكل مشاعر بالذنب ودونية تقلل في قيمة الذات وينخرط في عملية نفسية وهي الحط من قيمته كإنسان، وقيمة الجماعة التي يعيش معها أصلاً وبالاتجاه الآخر يعلي من شأن المتسلط ويبالغ في اعتباره وفي تثمين كل ما يمت له بصلة.

(ب) **التماهي بعدوان المتسلط:** وليتخلص الإنسان المقهور من مأزقه الذي يحيا عن طريق قلب الأدوار، فهو يلعب دور القوي المعتدي ويسقط كل ضعفه وعجزه على الضحايا الأضعف منه الأضر الشبيه به هو المذنب، وهو المقصر، وهو بالتالي يستحق الإهانة والتحطيم. ومن خلال التماهي بالمعتدي يستعيد الإنسان المقهور بعض اعتباره الذاتي وعلى الأدق الوصول إلى وهم الاعتبار الذاتي كما أنه يتمكن من خلال هذا الأسلوب الأولي من تعريف عدوانيته المتراكمة والتي كانت تتوجه إلى ذاته، التي تنخر كيانه وتحطم وجوده. هذا التعريف للعدوانية يصبها على الخارج من خلال مختلف التبريرات التي تجعل العنف ممكناً تجاه الضحية، ويفتح السبيل أمام عودة مشاعر الوفاق مع الذات، شرط التوازن الوجودي وتشتد الحاجة للضحايا بمقدار ازدياد العدوانية وتوجهها نحو الخارج ومقدار النقص في الوفاق مع الذات. وهذا ما يفسر ظاهر العنف الموجود داخل الشارع العربي وخاصة بين جيل الشباب.

(ج) **التماهي بقيم المتسلط وأسلوبه الحياتي:** وهذا الأسلوب من الأساليب الخطرة لأنه يتم بدون عنف ظاهر، وتكون رغبة عند الإنسان المقهور في الذوبان في عالم المتسلط والظالم ويقوم بالتقرب من أسلوب حياته وقيمه ومثله العليا. وهنا في هذا الأسلوب يبحث عن حل للخروج من مأزقه الوجودي وهنا يكون ضحية عملية غسل دماغ مزمنة يقوم بها المتسلط (سلطان بن موسى العويضة، 2004).

خامســـًا: قيـــاس الهزيمـــة النفسيـــــة

تشير جاسمين ماسكورادي Jasmin Masquerade (2012) في إطار تناولها للمظاهر المرضية لبعض الحالات النفسية المرتبطة **بالشخصية الهشة** التي تهتم بالأبعاد الهامشية للحياة أن من أهم ملامح هذه الشخصية الانكسار النفسي، ويرى الباحث أن ما أشارت إليه يمثل تجسيدًا لظاهرة اضطراب الهزيمة النفسية، ويمكن الاستناد إلي هذه المظاهر وقائمة الخصائص النفسية والسلوكية الموضحة في جدول**(2)** في قياس هذا الاضطراب :

(1) **الشعور بعدم الارتياح حال التواجد في مواقف يكون فيها الشخص مركزًا للانتباه من قبل الآخرين:**

وتختلف تجليات هذا العرض من شخص إلى آخر وتبعًا لطبيعة موقف التفاعل الذي يحتوي الشخص، فقد يلجأ شخص ما إلى جذب انتباه الآخرين من خلال استمراء لعب دور الضحية والمظلوم، وربما يندفع شخص آخر باتجاه طرق المعاملة العدوانية، بينما يفضل شخص آخر التجنب والانعزال درءًا وإخفاءًا لضعفه أمام الآخرين.

وتنجم مشاعر عدم الارتياح لدى ذوي هذه النوعية من الشخصية بسبب انخفاض تقدير الذات والشعور بعدم القيمة وعدم الجدارة الشخصية.

(2) **عدم القدرة على مقاومة ضغوط الآخرين:**

فبسبب شعور الفرد بعدم القمية وعدم الأهلية والجدارة الشخصية، يندفع للبحث عن القبول والاستحسان من قبل الآخرين، عن طريق الاستسلام والإذعان لهم والانقياد لتوجيهاتهم.

(3) **التقلب وعدم الاستقرار الانفعالي:**

من خصائص ذوي الشخصية المنهزمة نفسيًا الحساسية الانفعالية المفرطة، وهو مندفع دائمًا لتلمس أي إشارة ولو غير مقصودة تدعم شعوره باللاجدارة واللاستحقاق. وعلى الرغم من شعورهم العميق بالحزن والاستياء من الذات والآخرين، يلجئون في الغالب إلى حيلة الإنكار كميكانيزم توافق ومواجهة لخفض واختزال آلامهم النفسية العميقة عن طريق السخرية والميل إلى الفكاهة والمزاح الدائم.

ولكن سرعان ما تزول هذه الحيلة لتحل محلها انفجارات انفعالية عنيفة لأبسط الأحداث مع اللجوء لوسائل مواجهة غير وظيفية للتقليل من حدة هذه الانفجارات على الرغم من اختفاؤها بسرعة.

(4) **التوظيف الدائم للمظهر البدني لجذب الانتباه (التشيؤ):**

لا يؤسس ذوو الشعور بالهزيمة النفسية تقييم ذاتهم من رؤية داخلية، ويعتمدون في تقييمهم لأنفسهم دائمًا على تقديرات الآخرين.

وهم في الغالب ضحايا لتجاهل آبائهم ومعلميهم لصفاتهم النفسية الإيجابية مثل إنجازاتهم الدراسية وأفكارهم وآرائهم، ويلجأ هؤلاء الأشخاص إلى حيلة دفاعية تنقذهم من مثل هذا التجاهل وذلك بتحول تركيزهم عن سجاياهم الداخلية إلى التركيز على مظهرهم البدني الخارجي لإحداث انطباعات إيجابية في الآخرين رغبة في الحصول على تقبلهم وتقديرهم، وهنا تأكيد على أمور هامشية لا علاقة لها على الإطلاق بالإنجازات الشخصية الإيجابية ذات التأثير الدائم.

وبالإضافة إلى الاهتمام المبالغ فيه بالمظهر البدني، يميل هؤلاء الأشخاص إلى بعض مظاهر التخنث بتوظيف نغمات الصوت والمؤثرات الصوتية والتصنع الكلامي، وهذه حالة شائعة نسبيًا بين قطاع عريض من طلاب التعليم الجامعي في الوقت الحاضر.

(5) أسلوب كلامي قاهر للذات مع الافتقاد إلى التبرير:

الميل لتقديم أوصاف سلبية للذات مقارنة بالآخرين، يهين بها ذاته ويقلل من شأنها استصغارًا لها وتسفيهًا لقيمتها دونما أدلة واقعية تثبت صحة هذا الميل.

(6) **المبالغة في التعبير الانفعالي عن المآسي والنكبات الشخصية** self-dramatization:

يميل ذوو الشعور بالهزيمة النفسية إلى التعاسة والكآبة الذاتية مع الاعتقاد بأنه لا يوجد في الكون من يعاني من مأسي ونكبات شخصية مثلهم، ويطلق على ذوي هذا الميل " ذوو النمط المأساوي Dramatic Type " بإضفاء طابع كارثي على الأحداث والخبرات التي يتعرضون لها مع المبالغة في وصف طابعها السلبي.

(7) الميل إلى التفكير المأساوي:

اعتقاد الفرد أن ما حدث أو سوف يحدث سيكون شيئا لا يمكن تحمله، ولن يستطيع إيقافه، ولا يمكن السيطرة عليه. وأنه يتخطى حدود قدرة الفرد لمواجهته بنجاح، وإذا كان الأمر كذلك فالركون والاستسلام والافتقاد إلى الحيوية الذاتية النتيجة الحتمية، مثال ذلك أن يعتقد الفرد أن الفشل من أسوأ الأمور، مع أن الطبيعي أن الفشل فرصة من فرص التعلم التي يجب أن يغتنمها الإنسان.

ويمثل التفكير المأساوي محددًا رئيسيًا من محددات الاكتئاب حسب نظرية العلاج المعرفي للاكتئاب لآرون بيك Beck لكونه جزءًا من نظام التفكير والاعتقاد Belief System لدى الشخص المكتئب (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص ص: 171-200).

(8) القابلية للاستهواء وسرعة التأثر بالآخرين أو الظروف:

إذ يوجد لدي ذوي الشعور بالهزيمة النفسية قصور في الإحساس بهوية الأنا؛ فغالبًا ما لا يستطيعون تحديد معنى الحياة والهدف منها ودورهم فيها؛ وبالتالي تذوب شخصياتهم في الآخرين مع سرعة التشتت والارتباك نتيجة التعرض لأحداث أو ظروف ضاغطة والافتقاد إلى التركيز والتفكير المستقل.

واستخدم بول يلسما PAUL YELSMA (2007) مقياس الشخصية الهازمة للذات SELF-DEFEATING PERSONALITY Scale وهو تطوير لمقياس قهر الذات the Self-Defeating Scale (Schill, 1990), الذي سبق أن أعده توماس شيل Schill (1990) في دراسة العلاقة بين العجز عن قراءة وتفسير الانفعالات، والانفعالات الإيجابية والسلبية، وخلص إلى أن أهم ملمح من ملامح هذه الشخصية التقييم السلبي للذات والميل إلى إهانة الذات وتحقيرها.

ووضع (8) **محكات لشخصية ذوي نزعة إهزام الذات تتمثل فيما يلي:**

(1) تفضيل التواجد في مواقف تؤدي إلى خيبة الأمل والفشل وسوء المعاملة حتى وإن كان قادرًا على التواجد في مواقف أفضل.

(2) رفض المساعدة من قبل الآخرين.

(3) التجاوب الشعور بالذنب والألم مع الأحداث الشخصية الإيجابية.

(4) التألم والشعور بالغضب من الآخرين مع عدم السعى لتلطيفه أو للتعبير عنه؛ ومن ثم الشعور بالانكسار والإهانة.

(5) رفض فرص إسعاد الذات ورفض الاعتراف بالسعادة حتى وإن كان يشعر بها.

(6) الفشل في إنهاء المهام المرتبطة بإنجاز أهدافه في الحياة مع امتلاكه القدرة على ذلك.

(7) الميل إلى رفض من يتعاملون معه بلطف وود.

(8) التضحية المزيفة واستمراء لعب دور الضحية.

ومن المحكات الرئيسية لتشخيص مثل هذه الحالة في ظل توافر سلوكيات قهر وإهزام الذات هذه، أن لا تكون ناتجة بصورة مباشرة للتعرض لنوبات

متكررة من سوء المعاملة البدنية أو النفسية أو الإهمال، كما يصعب تشخيص هذه الحالة ووضع من تتبدى عليه المحكات السابقة في حالة إظهاره إياها مقترنة بالاكتئاب الرئيسي Major depression تحت فئة اضطراب الشخصية الهازمة للذات.

وبمراجعة الباحث لأدبيات المجال تعذر التوصل إلى أي دراسة استهدفت قياس وتشخيص حالة الهزيمة النفسية بالمعنى المأخوذ به في الدراسة الراهنة، ومع ذلك يمكن من خلال الاستفادة من المقاييس التي طرحت لظاهرة تشيؤ الذات والعجز المتعلم واعتقادات فعالية الذات، التوصل إلى محاولة أولية لصياغة مقياس يستهدف قياس مؤشرات الهزيمة النفسية؛ ومن ثم الدعوة لإعداد بطارية لرسم البروفيل النفسي العام لذوي الشخصية المهزومة نفسيًا.

وبتحليل أدبيات المجال المتعلقة بمؤشرات الضعف النفسي والاتكالية واعتقادات هزيمة الذات والعجز المتعلم والشخصية الهازمة للذات، يقترح الباحث مقياسًا للهزيمة النفسية يتكون من (48) مفردة موزعة على ستة أبعاد رئيسية ومرفق نسخة تحكيم المقياس بملاحق الدراسة، تمهيدًا للتحقق من صدق التكوين والصدق العاملي في دراسة لاحقة.

سادسًـــــا: الوقايـــة من الهزيمـــة النفسيـــــــة

انطلقت الدراسة الراهنة من افتراض أن الهزيمة النفسية دالة للتفاعل بين نوعين رئيسيين من المحددات، الأول محددات متعلقة بالبروفيل النفسي للشخص من حيث أسلوبه في التفكير والفعل والانفعال، والثاني محددات متعلقة بالسياق الثقافي والاجتماعي الذي يحتويه. وبالتالي تنتظم طرق الوقاية من الهزيمة النفسية حول محورين رئيسيين على النحو التالي:

- **المحور الأول: سبل الوقاية على مستوى السياق الثقافي والاجتماعي.**

(1) **إقرار أسلوب التقبل الانفعالي** غير المشروط للأطفال في أساليب المعاملة الوالدية.

(2) إعادة هيكلة نظم التعليم والتعليم على مستوى المنطلقات النظرية والبناء والوظيفة بإقرار نظم تعليم وتعليم مرتكزة على **الإبداع** لتكوين الشخصية الناضجة المستنيرة القادرة على التفكير والإبداع، بتأصيل ثقافة تخليق التفكير الإبداعي بنية وممارسة في نظم التنشئة الاجتماعية والتعليم والتعلم. ولا يمثل هذا الأمر ترفًا نظريًا نكتفي بترديده في الكثير من الخطط الاستراتيجية التي تم طرحها، بل يمثل ضرورة وجود وحتمية بقاء في عالم اليوم والغد إن أريد لمجتمعاتنا أن لا تخرج من السياق العام لمسار الحياة.

(3) تيسير سبل **النجاح** أمام الأطفال بإعادة هيكلة خبرات التنشئة الاجتماعية

(4) والتعليم والتعلم بما يضمن إشعارهم بالكفاءة والثقة في الذات، وما نود التأكيد عليه أن كلّ منّا يسكنه شخص آخر مهزوم، على نظم التنشئة والتعليم والتعلم جعله حبيس مهملات الفشل بتوفير فرص وخبرات نجاح متنوعة؛ لأنّه إن استيقض من الداخل فجأة يصعب كبت جماحه.

(5) ضرورة إسقاط الأوهام الذهنية الدافعة باتجاه الركون للتقليد، **وتفكيك ثقافة الخوف** في بنية نظم التنشئة الاجتماعية والتعليم والتعليم، وإعادة الاعتبار للمتعلم، وتضمين مبدأ "التتمية حرية" في سياق عمليات التعليم والتعليم.

(6) أن تستهدف وكالات وآليات التنشئة الاجتماعية والتعليم والتعلم توطين الثقة بالنفس داخل المتعلم واستحضار القيمة السامية للإنسان، بتفعيل مضامين مسلمة رئيسية مفادها " **الإنسان الكائن الوحيد الراغب في التحرر النفسي والساعي إليه**".

(7) أن تستهدف وكالات وآليات التنشئة الاجتماعية والتعليم والتعلم **توطين الهوية الثقافية والحضارية والروحية** للمجتمع في أساليب التنشئة الاجتماعية ومناهج وأنشطة وخبرات التعليم والتعلم، بتفعيل مسلمة "الاعتزاز بالمنجز الحضاري للأمة يتطلب إعادة إنتاجه بتوجهات عصرية تتفتح على الآخر إفادة واستفادة".

- **المحور الثاني: سبل الوقاية على مستوى الذات الشخصية.**

مع تسليمنا بصحة الافتراض القائل بأن هزيمة الإنسان لا تأتي إلا من الداخل وأن النفس الإنسانية مهما كانت قوة المؤثرات الخارجية لا تهزم من الخارج، وجب تفعيل مضامين هذا الافتراض في بنية نظم التنشئة الاجتماعية والتعليم والتعليم بالتركيز على ما يعرف في أدبيات علم النفس الإيجابي تنمية خصائص **الشخصية الصامدة نفسيًا** أو وفقًا للاصطلاح المعهود في أدبيات علم النفس الإيجابي **المرونة النفسية** Psychological Resilience ،والتي تمثل حالة نفسية تمكن المرء من التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لمنغصات الحياة وظروفها الصادمة مع سرعة التعافى من تأثيراتها السلبية بالاندفاع الإرادي نحو تجويد الحياة والتمكين للذات (محمد السعيد أبو حلاوة، 2012).

وتعرف كارين ريفيتش وأندرو شاتي Reivich, K. & Shatte,A **(2002)** المرونة بأنها:" القدرة على المثابرة والتماسك النفسي في مواجهة مصاعب وضغوط الحياة أو في مواجهة الشدائد والمحن".

وانطلاقًا من هذا التعريف تحدد ريفيتش سبع مكونات أساسية للصمود النفسي تعد أساس الوقاية فيما يرى الباحث من الهزيمة النفسية، فضلاً عن كونها من أهم محددات التنعم وجودة الحياة وهي:

1. **الوعي بالانفعالات والمشاعر وتنظيمها.**

القدرة الأولى هي تعرف المرء وتحديده للانفعالات والمشاعر التي تسيطر عليه، وعند الضرورة، القدرة على السيطرة على هذه المشاعر والانفعالات.

2. **ضبط الاندفاعات الذاتية.**

يتميز ذوو المستويات العالية من المرونة النفسية بالقدرة على تحمل الغموض، وبالتالي لا يندفعون هكذا بدون وعي إلى صنع واتخاذ قرارات متعجلة مبتسرة. إذ هم قادرون على التريث والتدبر ومعالجة الأشياء أو الأحداث تأمليًا قبل اتخاذ قرار بفعل أو تصرف معين.

3. **التفاؤل.**

ويعني ذلك أن يتبنى ويتبع الإنسان أسلوب الوصف والتفكير والتفسير التفاؤلي. وما نعنيه هو التفاؤل الواقعي الذي يبعد الإنسان عن التهويمات الخيالية غير المستندة إلى الواقع، ومن يظهرون تفاؤلاً هلاميًا غير واقعيًا، كمن يدس رأسه في التراب متعاميًا عن الحقائق والواقع، وبالتالي فالتفاؤل الحقيقي أو الواقعي هو ذلك التفاؤل الذي يدفع الإنسان باتجاه حل مشكلاته من خلال رؤية الواقع ووصفه وتفسيره بدون مزايدة وتلمس كل جوانب الخير فيه.

4. **التحليل السببي.**

ويعني القدرة على التفكير الشامل المتعمق في المشكلات التي تواجهها. ومن يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس المرونة النفسية هم الأشخاص القادرون على النظر إلى المشكلات من زاويا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها.

5. **التعاطف .**

ويعني القدرة على قراءة وفهم انفعالات ومشاعر الآخرين. ولهذه القدرة أهمية بالغة للمرونة النفسية لسببين أساسيين هما: الأول: يساعد التعاطف الأفراد على إقامة والاستمرار في العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين. والثاني: تعد هذه العلاقات الاجتماعية الإيجابية القائمة على التعاطف مصدرًا رئيسيًا من مصادر المساندة الاجتماعية والنفسية وبالتالي تعد عامل وقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية. وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس الوعي بالانفعالات والمشاعر وفهم الانفعالات والمشاعر الذاتية، يميلون أكثر إلى التعاطف مع الآخرين مقارنة بمن يحصلون على درجات منخفضة على المقاييس المشار إليها.

6. **فعالية الذات.**

ويعني ببساطة شديدة ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات. كما ترتبط

فعالية الذات جزئيًا على الأقل بمعرفة المرء لمكامن قوته وباطن ضعفه وتركيزه على حسن توظيف مكامن قوته لتمكينه من التوافق الإيجابي مع أحداث ووقائع الحياة. وتؤكد ريفيتش على اختلاف مفهوم فعالية الذات عن مفهوم تقدير الذات. بمعنى آخر أن فعالية الذات ليست مجرد رضا المرء عن ذاته، بل إنها مجموعة من المهارات المرتكزة على فكرة التمكن من التوافق مع أحداث ووقائع الحياة الإيجابية والسلبية.

7. **اتخاذ المخاطر المحسوبة.**

ويقصد بذلك حسبما ترى ريفيتش الاستعداد للإقدام على المخاطرة المحسوبة أو المناسبة. ومن يحصلون على درجات مرتفعة على مقاييس المرونة النفسية لديهم رغبة وإرادة وقابلية عالية لتجريب الأشياء والاعتقاد بأن المحاولة والخطأ بل والفشل أحيانًا جزءًا من الحياة.

وأكدت ريفيتش على أن هذه القائمة ليست كاملة أو ليست نهائية، إضافة إلى أنه ليس من المحتم أن يحصل الإنسان على درجات مرتفعة على هذه الأبعاد أو المكونات السبعة لدمغه بخاصية المرونة النفسية. وتفيد أيضًا على أنه لكي نزيد من وسع المرونة النفسية لدى البشر علينا أولاً أن نحدد أي من العوامل السبع المشار إليها هم أقوياء فيه، والبدء بمكامن القوة أولاً ثم الانتقال بعد ذلك إلى الأبعاد الأضعف.

كما نوهت ريفيتش بصورة مباشرة على أهمية سمة أو عامل التعاطف على اعتبار أنه فيما ترى الغراء الذي يحافظ على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الناس. ومن المهم أن نؤكد أنه على الرغم من أن ريفيتش ترى أن بعض الأفراد لديهم نزعة أو ميل طبيعي نحو السلوك والاتجاهات الممثلة للمرونة النفسية، إلا أن كل ما تتضمنه القائمة السابقة يمكن تنميته وإثراؤه من خلال برامج التدريب والممارسة الفعلية.

سابعًـــــا: استنتاجــــــات تأمليـــــــة

أثارت الدراسة الراهنة مجموعة من التأملات الذاتية لدى الباحث، ربما يكون من المفيد تضمينها استكمالاً للتوصيف العام لحالة الهزيمة النفسية وفقًا لمعناها المشار إليه، ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

(1) يميل البشر إلى أن يحيلوا الواقع المحسوس إلى كيان خاص، ويخلعون عليه لغة خاصة مبنية على **مشاعرهم الذاتية**، تلك التي يترجمون من خلالها أحاسيسهم ورؤيتهم للأمور موظفين مامروا به من تجارب وخبرات، لأن نظرتهم لهذا الواقع تأخذ طابعاً معيناً تحدده تجاربهم، وماقد مروا به من ضغوط نفسية وقضايا تمثّل لهم خبرات مؤلمة؛ لذا يجب أن يُصار إلى إعادة قراءة ما سمى بظاهرة الهزيمة النفسية على أرضية المنحى الظاهرياتي كمنحي فلسفي له تضمينات نفسية.

والمنحى الظاهرياتي "الفنومنولوجي" ينسب الفضل في تأسيسه للفيلسوف الألماني إدموند هوسيرل، ويمكن الاستناد إلى هذا المنحى في تحليل إدراكات ذوي الشعور بالهزيمة النفسية للذات والآخرين والعالم؛ لكونه منحى فلسفي تحليلي ذا أبعاد نفسية يركز على تناول التجارب الإنسانية الكبرى بالتركيز على فكرة عامة مفادها أن "لكل تجربة من التجارب الإنسانية شكلاً نوعيًا خاصًا بها تقتضيه طبيعة ما نحن بصدد تحليله، بإحالته إلى ميكانيزمات محددات تخليقه كحالة شعورية خالصة وارتباطاته بالأفعال القصدية وغير القصدية، على اعتبار أن الشعور الخالص والفعل القصدي وغير القصدي مبدأ كل معرفة " (للمزيد راجع: فيليب هونمان & إستيل كوليش 2002، بسام فطوس، 2006) .

(2) الهزيمة النفسية فيما يُعتقد **حالة وجودية** ترتبط مباشرة بالمعاني التي يكونها المرء عن نفسه وعن الحياة وعن الغرض منها؛ وبالتالي فإن أي اختلال في هذه المعاني يفضي إلى تخليق ظروف مواتية لتعزيزها وتوسيع نطاقها حتى تصل في أقصى درجاتها إلى شل فعاليات الشخص في الحياة.

(3) الهزيمة النفسية دالة **لحالة الانكسار النفسي للإنسان** بما يصاحبها من شعور بالدونية والإحباط وفقدان الهمة والبلادة السلوكية والإذعان للآخر وللظرف والسياق؛ وبالتالي فإن التخلص منها يقتضي من المتخصصين في العلوم الاجتماعية والنفسية والطب نفسية توصيف محددات تخليقها وسياق ذلك التخليق وديناميااته أكثر من التركيز على مؤشراتها الوجدانية والسلوكية.

(4) الهزيمة النفسية تجسيد **لحالة الضياع النفسي العام**، فهي حالة تصف من يعيشون بدون أهداف واضحة في الحياة، وليس لديهم اتجاه إيجابي نحو الحياة يضبط إيقاع تصرفاتهم وكأنهم يدورون بحلقة مفرغه ويقعون ضحايا الاهواء والمصالح وعدم ظهور الرؤية بشكل واضح . فالواقع يقول إن الضياع هو العدو الأكبر للانسان وزيادة الشعور بالضياع ينذر بعواقب وخيمة أقلها فقدان الثقة بالنفس وتدهور الصحة والشعور بالهامشية وأعلاها الاستسلام والركون للواقع **والموت النفسي** Psychological Death ، والموت النفسي مظهر رئيسي من مظاهر تشيؤ الذات فالإنسان موجود بجسمه ويعيش مع الناس ويتعامل معهم ولكن مشاعره وأحاسيسه معطله ، فهو مثل الآلة يأكل ويشرب وينام ويحتقر ويهين ويزدري ويحسد ويكره وييأس ويتشائم ويقنط ويتبلد سلوكيًا (للمزيد راجع:Snyder 1994).

وأهم خاصية لوصف الحياة النفسية **التجدد والمثابرة**، فالحياة النفسية عملية صيرورة وظيفية وانبثاق دائم للتجدد والتحول الإيجابي، فإذا فقدت حياة الإنسان خاصية التجدد والمثابرة والتحول الإيجابي، أصبح كائنًا حيًا على المستوى البيولوجي فاقدًا لكل فاعلية وحيوية، ومفتقدًا لانفعالات البهجة والسرور (للمزيد راجع: ندره اليازجي، 2011) .

ويعبر عن هذا المعنى ذلك التوصيف المصور الذي تظهره الصورة التالية وما كتب عليها من تعليق.



هيا أحضر ورقة وقلم ، وتعال كي تكتب نعيك * أدري أنه مطلب شؤم ، لكن المغزى منه جد مهم

(5) الهزيمة النفسية تجسيد لما يصح تسميته **بالعبودية النفسية**؛ لكونها تسليم المرء إراديًا لزمام أمره لآخر يفكر له ويخطط له ويرسم له ملامح حياته وجهة ومصيرًا.

(6) الهزيمة النفسية تجسيد لحالة **الفراغ الروحي** وأن حالة الضياع النفسي ذات علاقة مباشرة بالفراغ الروحي، وما يمكن أن يؤدي إليه من تمسك مغالٍ بمظاهر هامشية لتدين هامشي وبالحنين إلى ماضٍ ولى ولا سبيل إلى استعادته إلا في أذهان المكبلين بالشعور بالانهزام بتوهم التميز والزهو به في مواجهة الآخر، أو بإصطناع زهد مزيف كهروب من واقع طغى.

(7) الهزيمة النفسية تجسيد لحالة **الاستضعاف النفسي** المفضية إلى التقاعس وافتقاد الحيوية الذاتية والركون والاستسلام للواقع والوجهة والمسار، وتمثل وفقًا للفهم الديني ظلم بين للذات، يقول الحق تبارك وتعالى بسم الله الرحمن الرحيم [إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلآئِكَةُ ظَالِمِي أَنفُسِهِمْ قَالُواْ فِيمَ كُنتُمْ قَالُواْ كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الأَرْضِ قَالْوَاْ أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُواْ فِيهَا فَأُوْلَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا] "سورة النساء، الآية: 97). وعلى الرغم من أن كتب التفاسير تشير إلى أن معنى "ظالمي أنفسهم" المقام في دار الشرك بعد أن أمروا بالهجرة إلى المدينة المنورة، ويدعي الباحث أن ظلم الذات وفقًا لمضامين الدراسة الحالية دالة لحالة الاستسلام والركون للواقع والوجهة والمسار مع الميل لاستحقار الذات واستصغارها وقلة الحيلة والعجز.

(8) الهزيمة النفسية قد تكون دالة في جزء منها لإشباع بعض الدوافع الاجتماعية والنفسية الملحة مثل **الحاجة إلى الاستحسان الاجتماعي والمرغوبية الاجتماعية** خاصة لدى الإناث ذوي المستويات المرتفعة من الموهبة اللاتي تعشن في مجتمعات تقليدية ذات تنمطيات ثقافية محددة لمكانة ودور الأنثى في الحياة.

(9) الهزيمة النفسية النقيض النفسي **للشخصية الشافية للذات** Self healing Personality؛ لكون الأخيرة شخصية مندفعة في مسار الانعتاق النفسي من الاستسلام والركون لمرارة الواقع ، والترحيب بالإثمار والتجديد السلوكي، واعتبار مصاعب الحياة وأزماتها فرصًا ممتعة للتعلم والارتقاء بالذات.

ثامنًـــــا: دراســـــات مقترحــــــة

على ضوء التداخل الشديد بين العديد من المصطلحات المشار إليها في الدراسة الراهنة، وعدم وضوح الحدود الفارقة بينها مفاهيميًا، تلزم الحاجة للمزيد من الدراسات المعتمدة على أسلوب التأسيس المفاهيمي للتمييز الفارق بين مصطلحات: الانكسار النفسي، والوهن النفسي، والإنهاك النفسي، واضطراب الشخصية الهازمة للذات، وحالة الهزيمة النفسية، مما قد يفضي إلى النحت المفاهيمي لحالة الهزيمة النفسية وإدراجها تبعًا لذلك ضمن أدلة الاضطرابات النفسية والسلوكية المعتمدة في المجال بتوصيف ملامحها الفارقة ومحكاتها التشخيصية ومحددات تكوينها ودينامياتها.

وتجاوبًا مع الحالة الراهنة لما يعرف بثورات الربيع العربي والتي تتأرجح بين ملامح رجاء الانعتاق النفسي من العبودية للآخر والظرف والسياق، ومخاوف النكوص للهزيمة النفسية بملامحها المشار إليها وربما بصورة أعمق وأكثر تدميرًا للبناء النفسي للشباب العربي، يقترح الباحث بناء على تأملاته الذاتية السابق التنويه إليها، القيام بالبحوث التالية:

(1) شباب دول ثورات الربيع العربي بين رجاء الانعتاق النفسي وخيبة إمكانية العودة لمرارة الهزيمة النفسية: دراسة تنبؤية.

(2) الخصائص النفسية والسلوكية لذوي الشعور بالهزيمة النفسية من الفئات الكلينيكية المختلفة مقارنة بالعاديين.

(3) البروفيل النفسي العام لذوي الشعور بالهزيمة النفسية من المنطلقات النظرية للمدرسة الإنسانية وللفكر الظاهرياتي "الفنومنولوجي" والمدرسة الوجودية.

(4) البنية العاملية لمقياس الهزيمة النفسية ومتعلقاته النفسية: دراسة سيكومترية مقارنة.

(5) دراسة العلاقة بين حالة الهزيمة النفسية وسمات الشخصية كما تُقاس بمقياس العوامل الرئيسية الخمسة الكبرى للشخصية.

(6) التنبؤ بالهزيمة النفسية على ضوء اعتقادات هزيمة الذات ومعنى الحياة والحيوية الذاتية لدى طلاب التعليم الجامعي في دول الربيع العربي.

(7) النمذجة البنائية للهزيمة النفسية والوحدة النفسية والعجز المتعلم والانسحاب الاجتماعي لدى فئات كلينيكية مختلفة.

(8) اختبار نموذج سببي بين مظاهر الهزيمة النفسية وخصائص البيئة المدرسية والاتجاه نحو المدرسية ومفهوم الذات.

(9) العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية ومظاهر الهزيمة النفسية كما يدركها الأبناء.

(10) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بمظاهر الهزيمة النفسية لدى طلاب التعليم الجامعي.

(11) دراسة تحليلية للاعتقادات والاتجاهات الاجتماعية المخلقة لمظاهر الهزيمة النفسية لدى الشباب.

(12) فعالية برنامج إرشادي لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط في تخفيض مظاهر الهزيمة النفسية لدى فئات كلينيكية مختلفة.

(13) فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مظاهر الهزيمة النفسية في تنمية التنعم الذاتي لدى فئات كلينيكية مختلفة.

(14) فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تخفيض مشاعر الهزيمة النفسية لدى فئات كلينيكية مختلفة.

(15) فعالية برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في تخفيض مظاهر الهزيمة النفسية لدى طلاب التعليم الجامعي المتأخرين دراسيًا.

مراجـــــــع الدراســـــــــــة

أولا المراجـــــــع العربيــــــــــة

(1) إريك فروم (2005). مساهمة في علوم الانسان، الصحة النفسية للمجتمع المعاصر،ترجمة محمد حبيب، إصدار دار الحوار، دمشق.

(2) أسماء عبد الستار الأسدي (2004) بناء مقياس المسايرة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

(3) بسام فطوس (2006). المدخل إلى مناهج النقد المعاصر ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطبع ، الإسكندرية.

(4) جمال المظفر (2009). انكسار الذات في القص النسوي، متاح على موقع الحوار المتمدن، على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=190678

(5) جورج طرابيشي (2010). المرض بالغرب، بترا للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

(6) خليل ابراهيم رسول شذى عبد الباقي العجيلي (2008).دراســـة ميدانيـــة حـــول إشكاليـــة الانتمــــاء والهويـــة، المجلـــة الإلكترونيـــة لشبكـــة العلـــوم النفسيـــة، المجلد الرابـــع - العدد 17، متاح على موقع العلوم النفسية على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://www.arabpsynet.com/apn.journal/apnJ17/apnJ17.HTM

(7) سلطان بن موسى العويضة (2004). الإحباط و الإغتراب لدى الشباب العربي في ظل العولمة، بحث قدم ضمن فعاليات مؤتمر الشباب العربي والعولمة، جامعة الزرقاء الأهلية، الزرقاء، الأردن.

(8) سيف الدين عبد الفتاح إسماعيل وآخرون (2008). بناء المفاهيم: دراسة معرفية ونماذج تطبيقية، جـ1 -2، دار السلام، القاهرة.

(9) صفاء الأعسر (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، النشرة الدورية للجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد (77)، مارس 2010.

(10) عادل عبد الله محمد (2005).سيكولوجية الموهبة، سلسلة ذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة، دار الرشاد للطباعة والنشر والتوزيع.

(11) عبد الستار إبراهيم (1998). الاكتئاب: اضطراب العصر، فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة (239)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

(12) عبد الله الصبيح (2008). الهزيمة النفسية، متاح على موقع نوافذ، على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://islamtoday.net/nawafeth/artshow-43-11485.htm تاريخ الحصول السبت 2013/2/12 في تمام الواحدة بعد الظهر.

(13) عبد الله بن علي صغير (2009).أسباب وأعراض الضعف النفسي الذي أصاب غالب المسلمين، سلسلة بناء الشخصية الدعوية "البناء والتكوين الذاتي"،

(14) عبد الله محمد أحمد الحريري (1417 هـ).الانهزام النفسي بواعثه وعلاجه من منظور التربية الاسلامية، معهد البحوث العلمية وإحياء التراث، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

(15) عطيات أبو العينين (2007). شبابنا بين غربة واغتراب: دراسة للمشكلات الاجتماعية المعاصرة، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

(16) عمر شاهين ، يحيي الرخاوي (1977) : مبادئ الأمراض النفسية ، مكتبة النصر الحديثة ، الطبعة الثالثة ، القاهرة .

(17) فهمي النجار (2005). الحرب النفسية: أضواء إسلامية، سلسلة الرسائل الجامعية (40)، دار الفضيلة، الرياض.

(18) فيصل بن سعود الحليبي (2003). الهزيمة النفسية، متاح على موقع صيد الفوائد على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://www.saaid.net/Doat/faisal/k/3.htm

(19) فيليب هونمان & إستيل كوليش(2002). الظاهرياتية، ترجمة: حسن طالب، مجلة علامات، العدد (17)، ص ص: 108-114.

(20) لسان العرب لابن منظور 207/4، 2088، والمعجم الوسيط 187/1، مادة: "حقر" بتصرف.

(21) ماجد موريس إبراهيم (1999). سيكولوجيا القهر والإبداع، دار الفارابي للنشر والتوزيع، القاهرة.

(22) مجدي الهلالي (2009). ظاهرة الضعف النفسي وسبل علاجها، دار الأندلس الجديدة، بيروت.

(23) محمد السعيد أبو حلاوة (2010). تحقيق الموهبة: تأثيرات الإدراكات المختلة للذات وللعالم على المراهقين الموهوبين، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية بدمنهور جامعة الإسكندرية، المجلد الثاني، العدد الثاني، ص ص: 169-224.

(24) محمد السعيد أبو حلاوة (2012). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية، بحث قدم ضمن فعاليات المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس "علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي"، رعاية وتنظيم قسم علم النفس كلية الآداب، جامعة القاهرة، في الفترة من 9- 2012/4/11.

(25) محمد حسن البخيت (2007). فكر الهزيمة خطره وسبل مواجهته، بحث مقدم إلى مؤتمر "الإسلام والتحديات المعاصرة"،المنعقد بكلية أصول الدين في الجامعة الإسلامية، في الفترة: 2-2007/4/3م.

(26) محمد حسن علوان (2011). الهزيمة المعنوية، متاح على موقع الوطن أون لاين، على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://www.alwatan.com.sa/Articles/Detail.aspx?ArticleId=6304

(27) محمد عزيز الحبابي (1983). الشخصانية الإسلامية، طـ2، دار المعارف، القاهرة.

(28) مصطفى حجازي (2005). التخلف الاجتماعي: مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور، طـ9، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، المغرب.

(29) ناصر الشيخ، صفوت فرج (2004): الفروق بين المتعرضات للعنف وغير المتعرضات له فى عدد من المتغيرات الشخصية والإكلينيكية، دراسات نفسية، 14 (3) 371 - 422.

(30) نـبيل رمـزي اسكندر (1988).الاغتراب وأزمة الإنسان المعاصر ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

(31) نـدره اليـازجي (2011) . الحيـاة والموت من منظور العلم والفلسفة، متاح على موقع معابر على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://maaber.50megs.com/issue_january08/perenial_ethics2.htm

ثانيـًــــــــا: المراجـــــع الأجنبيـــــــة

(1) Baumeister, R.F. Scher, Stephen (1988). Self-Defeating Behavior Patterns among Normal Individuals: Review and Analysis of Common Self-Destructive Tendencies. American Psychological Association, 1-22

(2) World English Dictionary (2011). http://dictionary.reference.com/browse/defeatism

(3) Masquerade, J (2012). Histrionic Personality Disorder Forum, http://www.psychforums.com/histrionic-personality/

(4) Kordel , L (2012). Live to Enjoy the Money You Make, Literary Licensing, LLC.

(5) YELSMA. P (2007) ASSOCIATIONS AMONG ALEXITHYMIA, POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONS, AND SELF-DEFEATING PERSONALITY. Psychological Reports, Vol,(100), No (2), PP. 575-584 .

(6) Reivich, K. & Shatte, A. (2002). The Resilience Factor, Broadway Publishrer ,UK.

(7) Huhman, K.L. (2006). "Social conflict models- Can they inform us about human psychopathology? Hormones and Behavior ,50 (4): 640–646.

(8) Szymanski.D.M,&Henning. S.L (2007). The Role of Self-objectification in Women’s Depression: A Test of Objectification Theory. Sex Roles, Vol 56, N 1-2 / January, 45-53.

(9) Sierra,M , Medford, N, Wyatt, G &Anthony S. (2012). Depersonalization disorder and anxiety: A special relationship? Psychiatry Research, 197 , PP.123–127.

(10) Bloem, S (2008).Broken Minds: Hope for Healing When You Feel Like You're Losing It, Kregel Publishers, New York.

(11) Fritscher, L (2003). Depersonalization, Available at: http://phobias.about.com/od/glossary/g/depersonalizationdef.htm

(12) Fiore,Neil A (2006). The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt- Free Play . New York: Penguin Group.

(13) Spiegel, D (2006). Recognizing Traumatic Dissociation. American Journal of Psychiatry 2; 163(4): 566–568.

(14) SCHILL, T (1990) A MEASURE OF SELF-DEFEATING PERSONALITY. Psychological Reports: Volume 66, Issue 1 , pp. 1343-1346.

(15) Fuchs T. (2007). Fragmented selves: temporality and identity in borderline personality disorder, Psychopathology;40(6):379-87.

(16) The American Heritage® (2000) Dictionary of the English Language, Fourth Edition , Houghton Mifflin Company.

(17) Callahan, C. M., Cunningham, C. M., & Plucker, J. A. (1994). Foundations for the future: The socio-emotional development of gifted, adolescent women. Roeper Review, 17, 99-105.

(18) Sierra, M., & Berrios, G.E (2000). Cambridge Depersonalization Scale (CDS), Institute of Psychiatry Depersonalization Research Unit Section of Neuropsychiatry, University of London Press.

(19) Snyder C.R. (1994).Psychology of Hope: You Can Get Here from There, The Free Press, New York.

(20) Wildgoose,A., Clarke,S.,& Waller, G (2001). Treating personality fragmentation and dissociation in borderline personality disorder: A pilot study of the impact of cognitive analytic therapy, British Journal of Medical Psychology, Volume 74, Issue 1, pages 47–55.

(21) Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus © Cambridge University Press)

ملحـــــق (1): مقيـــــاس الهزيمـــــــة الذاتيـــــة

سعادة الأستاذ الدكتور : ....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، نهديكم أطيب آيات التقدير والتحايا،،،،

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " الهزيمة النفسية: ماهيتها، مؤشراتها، محدداتها ، تداعياتها، والوقاية منها وعلاجها"، وتستهدف الدراسة توصيف الصياغة المفاهيمية "لمتغير الهزيمة النفسية" بصورة فارقة عن بعض المتغيرات النفسية المتداخلة معه مثل: العجز المتعلم، اضطراب الشخصية الهازمة للذات، الاغتراب النفسي، والوهن النفسي والإعياء النفسي.

ويعرف الباحث مصطلح الهزيمة النفسية على النحو التالي:

حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترن بالكآبة واليأس والخزي، والافتقاد للفاعلية والحيوية الذاتية، وتتمثل في سلوكيات دالة على الاستسلام والركون وتقبل الواقع الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره مع تبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل مع الميل إلى استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها ".

ويتضمن مفهوم الهزيمة النفسية بالمعنى السابق، الأبعاد التالية:

(1) الشعـــــــــور بالخـــــــــزى.

" انفعال يتملك صاحبه ويدفعه للشعور بالازدراء والاشمئزاز وعدم القبول من قبل الآخرين، كما يشعر الفرد بالذل والحرج واحمرار الوجه وبأنه طفلى وأنه مراقب من قبل الآخرين كما يدفعه للشعور بالدونية أو النقص غير المريح والحقارة وعدم الفائدة والرغبة في الاختفاء عن الآخرين والتصرف مع الناس وكأن لسان حاله لا أريد أن يراني أحد"

(2) إهانـــــة الـــــــذات وتحقيرهـــــــــا

ويعرفه الباحث بأنه " نظرة الشخص إلى أخطائه وكأنها لا تغتفر، مع توهم

أن المحيطين به يعلمونها جيداً فتؤدي الى تحقير الذات والتقليل من شأنها ، والاشمئزاز منها وأحياناً الى الإحباط التام والكآبة، فضلاً عن الاعتقاد بأن هذه الأخطاء نتيجة ضعف في الشخصية وقصور في التكوين النفسي العام مقارنة بالآخرين، كما يتبدى في الكلام السلبي للذات".

(3) تشيـــــــؤ الـــــــــذات

حالة نفسية يفقد معها الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعه الذاتي، ويتعامل مع ذاته كشيء مادي لا حياة فيه، فضلاً عن ميله لتجريد الكائنات الحية من صفة الحياة"

(4) استصغـــــــار الـــــــــذات

يعرف الباحث بعد استصغار الذات بكونه "شعور الشخص بانعدام قيمة وقلة قدراته وإمكانياته مقارنة بالآخرين، مع الميل إلى التقليل من شأن الذات واستضاعفها"

(5) الافتقـــــــاد للحيويـــــة الذاتيـــــة

تعرف الحيوية الذاتية بأنها " " الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالًا ومنتجًا ونشيطًا في العالم"، وتعتبر الحيوية الذاتية أحد مكونات التنعم أو الهناء العام والشخصي (Ryan&Deci,2001) . ويمثل كون المرء حيويًا ونشيطًا جزءًا مما يمكن أن يطلق عليه الأداء الوظيفي النفسي الكامل والتنعم النفسي أو حسن الحال، وبالتالي فالافتقاد إلى الحيوية الذاتية يرتب شعورًا بالبلادة النفسية والسلوكية العامة والنفور من الحياة وعدم الترحيب بها.

(6) اعتقـــــادات هزيمـــــة الـــــــذات

تمثل اعتقادات هزيمة الذات مجموعة الأفكار والاعتقادات المعرفية التي تدفع الشخص للشعور بسيطرة جوانب الضعف والقصور عليه مع عجزه عن مقاومتة أو مواجهة أحداث الحياة ووقائعها، فضلاً عن تلون حياته الانفعالية باليأس والتشاؤم.

ويتكون المقياس من (48) مفردة موزعة بالتساوي على الأبعاد الستة، بحيث خصص لكل بعد (8) مفردات، أشتقت من مراجعة أدبيات المجال، وبالاستفادة من بعض المقاييس الخاصة بكل بعد من الأبعاد السابقة، ويجاب عنه وفقًا لتدريج ليكرت الخماسي.

وإذ نشكر لكم مسبقًا حسنًا تعاونكم، نرجو إبداء الرأي بصدد مدى انتماء كل مفردة من مفردات المقياس للبعد المدرجة تحته، ومدى صحة الصياغة اللغوية لكل مفردة من مفرداته.

وتفضلوا بقبول أسمى آيات المنى وأرق تحياتي

د. محمد السعيد أبو حلاوة

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية، جامعة دمنهور.

مفردات مقياس الهزيمة النفسية

		الانتماء للمحور		الصياغة اللغوية		
البعد الأول : الشعور بالخزي						
		تنتمي	لا تنتمي	صحيحة	غير صحيحة	
1	أرغب في توجيه اللوم لذاتي					
2	أرغب في تجنب الآخرين والابتعاد عنهم					
3	أشعر بالاشمئزاز من نفسي					
4	أشعر بأني على وشك الانهيار النفسي					
5	أشعر أني سيء الطباع					
6	أشعر أني تافه					
7	أشعر بعدم الرضا عن نفسي					
8	أشعر باحتقار الآخرين لي					
البعد الثاني: تشيؤ الذات						
1	أشعر بعدم إنسانيتي					
2	أشعر بأن ما أراه صورًا جامدة لا حياة فيها					
3	ألمس نفسي باستمرار للتأكد من أن جسمي موجود					
4	أشعر بجمود مشاعري وانفعالاتي					
5	أشعر بأن الأماكن التي سبق لي التواجد فيها كأني لم أرها قبل ذلك					

6	أعشر أني أعيش خارج جسمي					
7	أعيش كي أتناول الطعام فقط					
8	أشعر بأني لا ماض ولا مستقبل لي					
البعد الثالث: اعتقادات هزيمة الذات						
1	أعتقد أنه من المستحيل أن تحل مشاكلي في الحياة					
2	أعتقد بخطأ في شخصيتي عندما أتعرض للنبذ من الآخرين					
3	أعتقد أن حالتي المزاجية السيئة نتاج عوامل خارج سيطرتي					
4	أعتقد أنه لن يأتي اليوم الذي أشعر فيه بالقيمة مهما حققت من نجاح					
5	أعتقد أني لن أتقن أي عمل					
6	أعتقد أني غير قادر على التخطيط لمستقبلي					
7	لن تتغير الأمور في المستقبل، مهما بذلت من جهد					
8	تتوقف قيمتي على آراء الآخرين					
البعد الرابع: الافتقاد للحيوية الذاتية						
1	أشعر أن لا شيء في الحياة يستحق بذل الجهد					
2	أشعر أنه لا يوجد في الحياة ما يمكن أن يجلب السرور					
3	أشعر أن الحياة غير جديرة بأن تُعاش					
4	أشعر بعدم الدافعية للحياة					
5	أشعر أني أعيش يوم بيوم، ولا أتطلع لليوم التالي					

6	أشعر بالإعياء عند بذل أي جهد					
7	أشعر بالرغبة في عدم إكمال أي عمل أقوم به					
8	أشعر بالضعف عند مواجهة أي مصاعب في الحياة					
البعد الخامس: استصغار الذات						
1	أشعر أني أقل قيمة من المحيطين بي					
2	أشعر أن الآخرين يسقطوني من حساباتهم في كل الأوقات					
3	أشعر أن الآخرين أكثر مني عقلاً وعلمًا وفهمًا					
4	أشعر أني غير قادر على تطوير ذاتي					
5	أشعر بالعداء تجاه الآخرين لعلمي أنهم أفضل مني					
6	أشعر أني غير قادر على التنافس مع الآخرين					
7	أشعر أن كل زملائي أفضل مني					
8	أشعر أن طموحاتي في الحياة أعلى بكثير من قدراتي					
البعد السادس: إهانة الذات وتحقيرها						
1	أستحق توبيخ الآخرين لي					
2	أخيب ظن الآخرين في					
3	أشعر بالذنب عندما يستاء أي شخص مني					
4	أشعر بأني سبب كل المشكلات التي أعاني منها في حياتي					
5	أشعر أني لا استحق الحياة					
6	أشعر بالنفور من ذاتي					
7	لا يوجد ما يدفع الآخرين للتعامل معي					
8	ارتكبت أخطاء كثيرة بسبب حماقتي وسوء تقديري للأمور					

- مفردات أخرى يمكن إضافتها:

....

....

....

....

....

....

....

خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكــة : العـدد 28

Arabpsynet

إصـدارات شبكــة العلـوم النفسيــة العربيــة

د. محمـد السعيـد عبـد الجـواد أبـو حـلاوة

▪ الاختصاص : علم النفس



الاهتمامات العلمية: مدرس الصحة النفسية، له اهتمامات بحثية بقضايا الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، فضلاً عن تلمسه لكل إرهاصات دعوات التأصيل العربي والإسلامي لعطاء علم النفس المعاصر.

- التربية السيكولوجية وتنمية السلوك الأخلاقي لدى الأطفال في سياق البيئة الأسرية.
- التربية السيكولوجية وتنمية التعاطف لدى الأطفال.
- أدوار الآباء في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال.
- جودة الحياة: المفهوم والأبعاد.
- حالة التدفق: المفهوم والقياس.
- تدريب مديري المدارس على الذكاء الانفعالي وانعكاساته على سلوكهم القيادي بوصفه متطلبًا لمجتمع التعلم
- نموذج هوية الأنا لأندرو ماهوني: أبعاده وتطبيقاته في مجال رعاية الموهوبين.
- المراهقة والموهوب: التعامل مع الفزع الوجودي.
- التفاؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لخدمات الإرشاد النفسي للموهوبين،
- تحقيق الموهبة: تأثير الإدراكات المختلة للذات والعالم على تحقيق الموهبة لدى المراهقين الموهوبين.
- المرونة النفسية Psychological resilience : ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية،
- تخوين الآخر وإدانته: قراءة في سيكولوجية المشهد السياسي المعاصر في مصر.